(۱) کونسی خوراک تمہارے موافق ہے اور کونسی مخالف۔ اگر تم یہ تمیز کر سکتے ہو تو تندرستی تمہاری غلام بن کر رہے گی (شُشرُت چرک و یونانی اَطِبّاء)

(۲) ہم نسخہ سے جانیں کہ کون خوراک مقوّی معدہ اور ہاضم ہے کون دماغ کو طاقت دیتی ہے کون خون بڑھاتی ہے کِس خوراک سے کونسی بیماری رفع ہوتی ہے کِس سے بوڑھے جوان ہوتے ہیں اور مرد جوانمرد۔ (وید بھگوان)

(۳) صحت دسترخوان پر ہی بنتی یا بگڑتی ہے (انگریزی مقولہ)

ہدایت نامۂ غذا

پریم پبلشنگ کمپنی اینڈ سنز
و بک سیلرز
بازار مائی سیوان امرتسر

مُصنّفہ

کویراج ہرنام داس بی اے لاہور

مصنف ہدایت نامۂ خاوند۔ ہدایت نامۂ بیوی۔ ہدایت نامۂ پرورش بچگان۔ ہدایت نامۂ صحت۔ محافظِ جوانی بمعہ صحت کا چارٹ۔ ہر دلعزیزی کا چارٹ

وغیرہ وغیرہ

پندرھویں بار ۲۴۰ صفحے ۱۹۴۶ء قیمت ۸/

[illegible] شائع کیا۔

2-0-0

بھینٹ (نذر)

یہ کتاب میں اپنے پوجیہ گورو شری سوامی کرشنانند جی سنیاسی یوگی وِدیا شرومنی کے چرنوں میں بھینٹ کرتا ہوں جنہوں نے مجھے دردمندوں کی دوا بننے کا شوق عطا کیا اور علم العلاج کی روشنی سے میرے دماغ کو ایسا منور کیا کہ گورو چرنوں کی کرپا سے مجھے ہر طرف سے کامیابی ہی کامیابی ہوتی ہے۔ سوامی جی مہاراج! لوگ کہتے ہیں میرے ہاتھ میں شفا ہے لیکن دراصل یہ سب آپ کی آشیرباد اور دعا ہے اُن لوگوں کو آپ کا مشکور ہونا چاہیئے نہ میرا ۔

سنیاسیوں کے سرتاج مہاراج! آپ کے حکم کی تعمیل میں میں عوام کی خدمت سے کبھی غافل نہیں رہا اور یہ کتاب بھی اُن بھولے بھٹکے بھائیوں کی خدمت کرنے کو لکھی ہے جن کو علم تک نہیں کہ جو کچھ وہ کھا رہے ہیں اس سے اُن کا کیا سنور رہا ہے یا بگڑ رہا ہے چنانچہ اسطرح دن بدن وہ اپنی صحت برباد کر رہے ہیں ۔

آپ آشیرباد دیں کہ میری اس کوشش کی وجہ سے لوگوں کی صحت میں اضافہ ہو اور میں آئندہ بھی پبلک کی اسی قسم کی خدمت کرتا رہوں۔ ہدایت نامہ خاوند۔ ہدایت نامہ بیوی۔ ہدایت نامہ پرورش بچگان اور ہدایت نامہ صحت کو پبلک نے جو شرفِ قبولیت بخشا ہے اُس کا سہرا آپ ہی کے سر ہے ۔

آپ کا سیوک

ہرنام داس

دیباچہ

نہائیت ضروری گذارشات

آج کل لیڈروں کی توجہ اپنے مُلک کے لوگوں کی غریبی۔ غلامی اور کمزوری بیماری کو دُور کرنے کی طرف لگی ہُوئی ہے۔ بحیثیت وَید حکیم میرا فرض ہے کہ مَیں بھی اِن کے فِکر میں حِصّہ لُوں اور اپنے دیرینہ تجربہ کی بِنا پر انہیں بتاؤں کہ ہندوستانیوں کی کمزوری اور بیماری کی کیا وجُوہات ہیں۔ وُہ کیوں بہت جلدی بُوڑھے ہو جاتے ہیں اور پُوری عُمر بسر کرنے سے پہلے ہی مر جاتے ہیں۔ کیا عِلاج ہے جس سے کمزوری بیماری گھٹ جائے۔ بڑھاپا نہ ستائے اور پُوری عُمر بسر ہو ؁

مختصراً وجُوہات تین ہیں جس سے ہندوستان کمزوروں بیماروں اور بُوڑھوں کا گھر بن رہا ہے (۱) خوراک کا نُقص (۲) ورزش سے لاپرواہی (۳) چال چلن کی خرابی۔ اُن کی تھوڑی تشریح کر دینا بہت مُفید ثابت ہو گا ؁

پہلی وجہ خوراک :۔ ہم لوگ نہیں جانتے کہ ہم گیہوں کا آٹا یا چاول کیوں کھاتے ہیں۔ دُودھ یا چھاچھ کیوں پیتے ہیں۔ سبزیوں میں کیا وصف ہے

یا دالوں میں کیا خوبی ہے۔ آم۔ سیب۔ آلو۔ کھٹے۔ مونگ پھلی۔ بادام وغیرہ کھانے سے ہم کو کیا فائدہ ہے؟ در اصل ہم لوگ یہ چیزیں اس واسطے کھاتے ہیں کہ ہمارے بزرگ کھاتے چلے آئے ہیں یا ان میں ایک خاص قسم کی لذت ہے۔ ہم ذرا بھی یہ نہیں سوچتے کہ جو چیز ہم پیٹ میں ڈال رہے ہیں یہ ہمارے جسم پر کیا اثر کرے گی۔ ہم اپنے کھانے پینے کی چیزوں کی نیکی بدی سے قطعی ناواقف ہیں اور نہ ہی واقف ہونے کی خواہش رکھتے ہیں۔ میرا دل ڈوب گیا جب ایک وکیل صاحب نے صحت کے متعلق مشورہ لیتے ہوئے مجھے بتایا۔ "چند دن سے مجھے قبض رہتا ہے اس واسطے میں نے پرسوں سے روٹی کھانی چھوڑ دی ہے صرف ہلکی غذا دہی چاول کھاتا ہوں مگر بجائے فائدہ کے قبض بڑھ گیا ہے" لو صاحب! دہی قابض۔ چاول قابض۔ دونوں مل کر مزید قابض۔ یہ تو وید ڈاکٹر دستوں کے مریض کو قبض کرنے کے لئے دیتے ہیں اور وکیل صاحب اس سے قبض کشائی کرنا چاہتے ہیں۔ ایک طالب علم نے بتایا کہ "مجھے چار روز سے پاخانہ کے ساتھ خون آتا ہے پرہیز تو میں نے اتنا کیا ہوا ہے کہ آج کل کی گرمیوں میں بھی نہیں نہاتا۔ بار بار پیاس لگتی ہے مگر میں پانی حتی الوسع نہیں پیتا اور جب پیتا ہوں تو گرم کر کے"۔ ابھی پرسوں ایک سیٹھ صاحب نے مجھے بتایا کہ "روٹی انہیں اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی ان کی صلاح ہے کہ چھ آٹھ کیلے یا آدھ سیر ربڑی ہی کھا لیا کریں اور روٹی ترک کر دیں"۔ ایسی بیسیوں مثالیں ہیں کہ لوگ اُلٹے کام کر رہے ہیں اور جان بوجھ کر بیماری مول لے رہے ہیں کسی نے کہہ دیا کہ جگر کے لئے دالیں اچھی نہیں تو گھر بھر نے دال ہی ترک کر دی کسی نے پھلوں کی تعریف کر دی

تو دو دو روپے کے پھل ہی گھر میں آنے لگ گئے اور اس خرچ کو پورا کرنے کے لئے
گھی دودھ سب بند کر دیا۔ یہ جاننے کی کوشش نہیں کی جاتی کہ فلاں حالات یا
فلاں کمزوری بیماری میں کونسی خوراک ان کے موافق آئے گی اور کونسی مخالف۔
زیادہ تر تو یہی ہوتا ہے کہ جیسا جی میں آیا یا جس چیز کا موسم ہوا برت لیتے ہیں گوبھی
کا موسم آیا تو صبح شام گوبھی پکنے لگ گئے۔ گرمی کا موسم آیا تو دن میں دس دس
گلاس شربت پی گئے۔ چاہے بادی سردی رگ رگ میں گھسی ہو اور درد کے
مارے کمر سیدھی نہ ہوتی ہو ؛

چورنوں کھٹائیوں اور چٹ پٹی چیزوں کا شوق بڑھ گیا۔ بابو لوگ بازار
میں چار چار آنے کے املی کی چاٹ سے بھرپور گول گپے ایک جگہ پر بیٹھ کر کھا جاتے
ہیں اور بہنیں ہماری گھر میں اچار پر خوب ہاتھ صاف کرتی ہیں۔ لوگو! ہوش
کرو۔ کیوں اپنے پاؤں پر کلہاڑی مارتے ہو۔ یہ ہاضمہ کو خراب کرتے ہیں۔ خون کو
بگاڑتے ہیں۔ قوتِ حیات کو کم کرتے ہیں۔ زندگی کے جوہر (ویرج) کو کمزور کرتے
ہیں اور انسان کو اولاد پیدا کرنے کے لائق نہیں چھوڑتے۔ چھوٹے چھوٹے لڑکے
لڑکیاں جو بہت کھٹائی استعمال کرتے ہیں ان میں جوانی سے پہلے ہی شہوت نفسانی
جوش مارتی ہے اور جن کی آنکھیں کھلی ہیں۔ وہ یہ باتیں صاف طور پر دیکھ رہے
ہیں۔ دودھ کی جگہ چائے نے لے لی۔ چھاچھ گنوار پیتے ہیں۔ صاحب بہادر سوڈا لیمونیڈ
پیا کرتے ہیں۔ روٹی نہ ملے تو نہ ملے لیکن سگریٹ کے بغیر زندگی وبال ہے۔ برف کے
بغیر پانی نہیں پیا جا سکتا۔ دانت اور آنت کی خیر نہیں تو بلا سے ؛ زیادہ کیا لکھوں
ایسے حالات کو دیکھتے ہوئے میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ ہماری کمزوری ہماری بیماری

ہمارا بڑھاپا اور ہماری اولاد کے سب نقائص بہت حد تک کھانے پینے کی خرابی کی وجہ سے ہیں اس لیئے میں نے فیصلہ کیا ہے کہ لوگوں کو ایسی آسان اور سستی کتاب مہیا کی جائے جس میں خوراک کے اصولوں پر بحث کی جائے اور جس میں کھانے پینے کی چیزوں کے موٹے موٹے خواص اور اثرات درج ہوں تاکہ لوگ اپنی خوراک کا سدھار کر کے اپنی صحت کو سنوار سکیں۔

دوسری وجہ (ہندوستان کی کمزوری بیماری کی) ورزش کا نہ کرنا یا غلط ورزش کرنا ہے۔ یہ مضمون کافی وسیع ہے اور اس کتاب کے دیباچہ میں اس کا ذکر کرنا چنداں موزوں نہیں۔ فی الحال اتنا عرض کرنا ضروری سمجھتا ہوں کہ نوجوان زیادہ تعداد میں سستی اور آرام طلبی کے زیر اثر سیر اور ورزش جیسی صحت بخش اور روح پرور تفریح سے جی چراتے ہیں لیکن دن چڑھے تک سوئے رہنے اور بستر میں بیٹھ کر گپ شپ کو اکثر و بیشتر ترجیح دیتے ہیں۔ ورزش کی کمی کی وجہ سے ان کا کھایا پیا صحیح طور پر جزو بدن نہیں ہوتا۔ اُن کے جسم میں طاقت چستی اور ہمت کی کمی ہوتی ہے اور تکالیف کا مقابلہ کرنے کی جرأت استقلال وغیرہ کا فقدان ہوتا ہے۔

تیسری وجہ:۔ کمزوری و بیماری کی تیسری وجہ چال چلن کا نقص ہے بہت کم والدین بچوں کو کھانے پلانے پڑھانے لکھانے سے زیادہ کسی بات میں دلچسپی لیتے ہیں۔ ماں باپ اپنے بچوں کو ایسا بھولا بھالا سمجھتے ہیں کہ اُن کی کسی قسم کی نگرانی نہیں کرتے۔ ان کو بری سنگت میں ناشائستہ حرکتوں کے لئے نت نئی ترغیبیں ملتی رہتی ہیں نیز چورن وغیرہ جوش دلانے والی غذاؤں سے ان میں چھوٹی عمر میں ہی شہوت غلبہ پا لیتی ہے اور وہ کچی جوانی میں عمر پکنے سے پہلے ہی

اپنی زندگی کے جوہر کو اپنے ہاتھوں گنوا بیٹھتے ہیں۔ ماں باپ ان کا پیلا چہرہ دیکھتے ہُوئے بھی شک کرنے کی جرأت نہیں کرتے کہ اصل نقص کہاں واقعہ ہے۔ اس مضمون پر علیحدہ کتابیں میں نے لکھی ہیں جو کہ ہر طرح سے مُفید ہیں یہ چند الفاظ نوجوانوں اور والدین کے کان کھولنے کو لکھے ہیں تاکہ ابھی سے وہ مُغلطی کو سنوارنے کی کوشش میں لگ جائیں اور کمزوری بیماری کی وجہ کو دُور کر دیں۔

سبھی لوگ ایسے نہیں جو ورزش نہیں کرتے اور سبھی ایسے نہیں جو آج کل کے بُرے اثرات میں آئے ہُوئے ہیں۔ کافی ہیں جو ان پہلوؤں میں خاصے اچھے ہیں مگر خوراک کے پہلو میں عورت مرد۔ بوڑھے۔ نوجوان سب اندھیرے میں ہیں اسی واسطے مَیں نے غذا کے مضمون پر کچھ لکھ کر پبلک کی رہنمائی کرنا نہائیت ضروری سمجھا ہے۔

ایک صدی پیشتر ہر قصبہ یا گاؤں اپنی ضروریات اپنی ہی پیداوار سے پوری کرتا تھا حسب موسم جو چیز کھیت میں پک گئی۔ اُسی کا استعمال تازہ تازہ ہوتا گیا لیکن اب کیا ہوتا ہے؟ ریلوں اور آمدورفت کے دیگر ذرائع نے دُنیا کے ایک سرے کو دُوسرے سے مِلا دیا ہے۔ جو لاہور میں پیدا ہوتا ہے اُس کا زیادہ حصّہ بنارس اور لکھنؤ میں بکتا ہے کیونکہ وہاں زیادہ قیمت پاتا ہے۔ اور جو ہر دوار میں پیدا ہوتا ہے وہ پشاور میں زیادہ قدر پاتا ہے اس طرح لوگ اپنے شہر یا اپنے علاقہ کی تازہ سبزی کھانے کی بجائے دوسرے علاقہ کی باسی سبزی کھایا کرتے ہیں۔ کیونکہ دراصل لوگوں میں موسم کی تازہ بتازہ اور صحت بخش سبزی کھانے کا اتنا شوق نہیں جتنا زیادہ قیمتی اور زیادہ لذیذ چیز کھانے کا۔ مثلاً کئی لوگ مٹر بہت شوق سے کھاتے ہیں اور سال بھر مٹروں کی

تلاش میں رہتے ہیں چنانچہ گو لاہور میں صرف تین ماہ مٹروں کی پیداوار کے ہیں لیکن بارہ ماہ ہی مٹر بازار میں مل سکتے ہیں۔ رنگون تک سے نہائیت احتیاط سے لائے جاکر لاہور میں مٹر بکتے ہیں۔ آٹھ آٹھ دس دس دن کے باسی مٹر جن میں اکثر صحت بخش اوصاف معدوم ہو چکے ہوتے ہیں تازہ اور صحت بخش پالک میتھی وغیرہ کی جگہ لے لیتے ہیں جس کا نتیجہ صحت کی بربادی کے سوائے کچھ نہیں ہوتا +

گنے کے گڑ اور شکر کے اوصاف کی تعریف نہیں ہو سکتی۔ آیورویدک کے زمانۂ قدیم کے مصنفوں نے غذاؤں کی تعریف کرتے ہوئے دودھ۔ چھاچھ۔ مکھن۔ باتھو کا ساگ۔ مسور کی دال۔ آم۔ گنا۔ گاجر۔ مولی۔ پرول۔ کشمش۔ بادام۔ شہد۔ آملہ۔ ہرڑ۔ ادرک۔ سونٹھ۔ نمک۔ سونف۔ پرانے چاول۔ گیہوں اور گڑ کو بہترین غذا تسلیم کیا ہے لیکن نمسکار[1] گڑ کو ہی کیا ہے۔ گڑ کا تھوڑی مقدار میں روزانہ استعمال بہت صحت اور طاقت بخش ہے لیکن گڑ کی جگہ سفید کھانڈ نے لے لی۔ کھانڈ کو صاف اور سفید بنانے کے لئے کئی دوائیں ڈالنی پڑتی ہیں جن کا صحت پر اچھا اثر نہیں ہوتا لیکن کارخانہ دار مجبور ہیں۔ ہم قدرتی لال کھانڈ مانگیں تو ہماری صحت میں بھی نقص نہ آئے اور ان کو بھی منافع زیادہ ہو بلکہ کافی سستی وہ دے سکیں لیکن ہم تو طلب کرتے ہیں سفید کھانڈ۔ اس واسطے وہ کھانڈ میں سفیدی لانے کے لئے اس کی غذائیت کو برباد کرنے کے لئے مجبور ہیں۔ وہ تو ناحق کے لوکر ہیں بنگن کے نہیں۔ کھانڈ کھانے والوں کے لوکر ہیں علیم الغذا کے نہیں۔ شہد کی تعریف بھی کم نہیں لیکن کتنے ہیں جو شہد کھاتے ہیں۔ حالانکہ یہ پھولوں کی قدرتی مٹھاس ہے۔

---

[1] سرجھکانا۔ تعظیم اور عزت دینا۔

دالوں کی زیادہ تر طاقت چھلکے میں پنہاں ہے لیکن اس کا کالا کالا رنگ یار لوگوں کو اکھرتا ہے اس واسطے وُہ دُھلی ہُوئی اور چھلکا اُتری ہُوئی دال کا آرڈر دیتے ہیں۔ مُوسل سے چھلکا اُترے ہُوئے چاول بہترین ہیں کیونکہ چاول کی اُوپر کی سطح پر اس کا صحت بخش جوہر ہوتا ہے لیکن مُوسل سے کُوٹے ہُوئے دھان دیکھنے میں خوبصُورت نظر نہیں آتے اس واسطے صاحب بہادر مشین سے صاف شُدہ چاول منگاتے ہیں چاہے اُن کا وُہ صحت بخش جوہر مشین کے دانتے کھُرچ ہی کیوں نہ ڈالتے ہوں اور صحت کی رُو سے اُن کا استعمال فائدہ کی بجائے نُقصان ہی کیوں نہ دیتا ہو۔ بیوپاریوں کو بھی مشین سے چاول کا چھلکا اُتارنا سستا پڑتا ہے۔ اس طرح بازار میں تو مُوسل یا موگری کا چاول کم ہی ملتا ہے ؏

گیہوں کا سب سے طاقت بخش حصہ اس کا اُوپر کا گندمی رنگ کا حِصّہ ہے درمیان کا سفید حِصّہ بُہت کم قدر وقیمت رکھتا ہے لیکن ہم ہیں کہ سفید آٹا سفید آٹا کی رٹ لگائے جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ کارخانہ داروں نے اب ایسی مشینیں لگا لی ہیں کہ اُوپر کا گندمی حصہ تراش لیا جاتا ہے جو چوکر کی شکل میں خوش قسمت جانوروں کے کھانے کے کام آتا ہے لیکن بیچ کا سفید سفید حِصّہ آٹے کی شکل میں بدقسمت انسانوں کو مہیّا کر دیا جاتا ہے دیکھو بے عقلی کی حد۔ انسان کی عقل تو اب رُوئی کا بیلنا بن گئی ہے۔ رُوئی کا بیلنا بیلنے والی عورتوں کے آگے بنولے گرتے جاتے ہیں اور صاف رُوئی دُوسری طرف باہر نکلتی جاتی ہے۔ یہیں پر بس نہیں "بہت باریک آٹا۔ بہت باریک آٹا" اس مطالبہ کی وجہ سے میدہ کی مانند باریک پسائی ہونے لگی۔ باریک آٹے کی روٹی انتڑیوں میں جاکر ایسا بڑھیا پلستر کر دیتی ہے کہ انتڑیوں

کا ہاضم رس کھانے میں مل کر اسے بخوبی پچا سکتا ہے۔ نہ خوراک کا جوہر حسب قانونِ قدرت انتڑیوں کی دیواروں میں سے چُو کر اور جگر میں جا کر خون اور طاقت کے اضافہ کا باعث ہو سکتا ہے۔ قبض اور کمزوری اس کے لازمی نتائج ہیں۔ برف اور چائے کا اضافہ اعضائے ہاضمہ پر مزید تباہی لاتا ہے۔

یہ تو سب اپنی غلطیوں کی وجہ سے ہے۔ کمینے بیوپاری ملاوٹی گھی۔ ملاوٹی دودھ اور ملاوٹی آٹا وغیرہ کی صورت میں جو تباہی لاتے ہیں اس کی بات الگ رہی اب دوائیوں کا دور چلتا ہے۔ بہت مشکل سے کمایا ہوا روپیہ ڈاکٹر کی نذر ہونے لگا ہے چنانچہ ہم دیکھ رہے ہیں کہ کتنی قیمتی زندگیاں کمزوری بیماری اور غریبی میں پھنس کر تباہ ہو رہی ہیں۔

گیہوں کا آٹا۔ چاول۔ دال۔ دودھ گھی بہترین غذائیں ہیں۔ ان کا استعمال کرنے والا شخص بدپرہیز نہیں کہلا سکتا۔ لیکن ان ہی کا استعمال حسب مندرجہ بالا وجوہات سے اتنی بیماری کمزوری اور تباہی کا موجب ہو رہا ہے تو بدپرہیزیوں کی وجہ سے صحت میں جو خرابی پیدا ہو گی وہ تو اور بھی زیادہ ہو گی۔

انسان اشرف المخلوقات کہلاتا ہے۔ انسان کا جسم۔ روح۔ دل اور دماغ اُس مالکِ دوجہاں ربّ العالمین اور انوکھے داتا کی لاجواب دات اور بخشش ہیں صحت پر ہی ہماری ساری مشین کا دارومدار ہے اور صحت بہت حد تک اس خوراک پر منحصر ہے جو ہم اس مشین میں ڈالتے ہیں اسلئے خوراک کی طرف بیحد توجہ دینی چاہیئے۔ بڑے شہروں کی خاصی تعداد بازار یا بورڈنگ ہاؤسوں سے کھانا کھاتی ہے اگر وہاں کے کھانا بنانے والوں کو اپنی نوکری یا اپنے منافع سے زیادہ کبھی کچھ سوچنے

کی فرصت ملے اور وہ اپنی ذمہ داری کا احساس کریں تو انہیں معلوم ہوگا کہ ملک اور قوم کے بہت قیمتی افراد کی صحت اور زندگی کے وہ ضامن ہیں لیکن وہ بھی اس طرف توجہ نہیں دیتے۔ ہفتوں کی باسی سبزی۔ مہینوں کا پرانا آٹا، برسوں کا پرانا اور ملاوٹی گھی ایک ایک کر کے کھانے والوں کے رگ و ریشہ میں زہر کا انجکشن دیتے رہتے ہیں۔ ہندوستان میں پشت کے بعد پشت کمزور اور پست قد ہوتی جاتی ہے۔ یورپ امریکہ وغیرہ آزاد ممالک میں پشت کے بعد پشت طاقتور اور دراز قد ہوتی جاتی ہے۔ وہاں کی گورنمنٹیں ایک قاتل کو معاف کر سکتی ہیں لیکن کھانے کی چیزوں میں کسی قسم کی ملاوٹ کرنے والے یا خراب چیز پکانے والوں کو کبھی معاف نہیں کرتیں کیونکہ قاتل صرف ایک جان لیتا ہے لیکن خوراک میں ملاوٹ یا دیگر کسی قسم کی خرابی کرنے والا ساری قوم کی جان لیتا ہے۔ وہاں ہر گورنمنٹ کی طرف سے خوراک اور صحت کے متعلق چھان بین کرنے والے اور پبلک کو اپنی نیک ہدایات سے مستفید کرنے والے محکمے بنے ہیں جن پر لاکھوں پونڈ ہر سال خرچ کئے جاتے ہیں۔ ایک چھوٹی سی مثال دوں۔ ہالینڈ میں ہی زیادہ تر بناسپتی گھی بنتا ہے۔ جب پہلے پہل یہ ایجاد ہوا تو بوجہ سستا ہونے کے وہاں کے لوگ اسے بہتات سے کھانے لگے۔ وہاں کی گورنمنٹ نے لائق سائنسدانوں اور ڈاکٹروں کا ایک تحقیقاتی کمیشن مقرر کیا جس نے دو سال تک بچوں۔ بوڑھوں عورتوں کتوں۔ بلیوں اور چوہوں پر تجربے کئے اور اس نتیجہ پر پہنچے کہ بناسپتی گھی صحت طاقت قد اور اعضائے تناسل پر بہت برا اثر ڈالتا ہے جس دن رپورٹ شائع ہوئی اسی دن ویجی ٹیبل (بناسپتی) گھی کے تمام کارخانہ داروں کو حکم مل گیا کہ وہ اس گھی کا ایک اونس بھی ہالینڈ کی حد کے اندر

نہیں بیچ سکتے۔ اس کے خلاف ہندوستان کے غلام ملک میں بناسپتی گھی کی درآمد کا روکنا تو درکنار اُسے پہچان کے لئے علیحدہ رنگ دینے پر ہی سرکار انگلشیہ طیار نہیں۔ پھر کہا جاتا ہے کہ انگریزی راج نے ریلیں، تاریں، سڑکیں، نہریں بنا اور وہ ہندوستان کو عطا کئے۔ ارے! ہندوستانی ہی چند صدیوں میں ان کی سکیم کے مطابق ہماری کمزوری اور مفلسی کا شکار ہو کر ختم ہو جائینگے تو انگریزی راج کی یہ برکتیں بھلا سراہیگا کوئی؟ ایک اچھی گورنمنٹ کا سب سے اہم فرض رعایا کی صحت کی حفاظت کرنا ہے اور اسی طرف سب سے کم توجہ دی جاتی ہے لیکن یہاں گورنمنٹ کو کوسنے سے ہماری اپنی ذمہ داری کم نہیں ہو جاتی۔ ہمیں چاہیئے کہ ہم صحت اور غذا کے مسئلہ کو خود ہی سلجھائیں اور اس امر کی طرف خاص توجہ دیں کہ کوئی غلط چیز ہمارے پیٹ میں داخل نہ ہونے پائے۔

موٹے طور پر جو کچھ ہم کھاتے ہیں در اصل وہی کچھ ہم ہیں Our body is made of what we have eaten or drunk. ہمارے جسم کا ایک ایک ذرہ اُس خوراک سے بنا ہے جو ہم نے کسی وقت کھائی یا پی۔ خوراک ہمارے جسم میں طاقت اور گرمی پیدا کرنے کے علاوہ ہمارے جسم کا معمار اور مستری بھی ہے۔ یہ نئے رگ و ریشے بناتی ہے پرانے رگ و ریشے جو ہمارے جسم کی مشین کو چلانے میں گھس گئے ٹوٹ پھوٹ گئے یا بوسیدہ ہو گئے اُن کی مرمت بھی اسی سے ہوتی ہے پھر آپ ہی بتائیے کہ خوراک کے متعلق ہم کو کتنا محتاط رہنے کی ضرورت ہے جس کا ہمارے جسم کی ساخت و پرداخت میں اتنا ہاتھ ہے۔ لوگ مکان بناتے ہیں تو اُس کے مصالحہ کے متعلق کتنی تفاصیل میں جاتے ہیں چیل کی لکڑی نہیں چاہیئے دیار کی ہو بلکہ ساگوان کی ہو۔ لوہا معمولی

نہ ہو ٹاٹا کا ہو۔ فلاں بھٹے سے اینٹیں نہ آئیں اُس کی مٹی میں کنکر و ریت ہے فلاں سے آئیں اس کی مٹی میں فلاں فلاں اوصاف ہیں۔ کاریگر فلاں ہو۔ راج فلاں ہو وغیرہ وغیرہ لیکن اس جسمانی مکان کی تعمیر کے متعلق ہم بہت کم سوچ کرتے ہیں حالانکہ جسم کی خاطر ہی یہ سب اینٹ پتھر کے مکان ہوتے ہیں گھوڑے پالنے والے اُس خوراک کی کس قدر چھان بین کرتے ہیں جو گھوڑوں نے کھانی ہوتی ہے۔ گھوڑوں کی خوراک پر بڑی بڑی ضخیم کتابیں اُن کے پاس ہمیشہ موجود رہتی ہیں اور موسم موسم کے مطابق وہ کمی بیشی کرتے رہتے ہیں لیکن انسان جو تمام جانداروں سے اعلےٰ و افضل تسلیم کیا گیا ہے اُس کی پرورش کا کوئی حساب اور کوئی قانون نہیں۔ ایک ہی وقت اور ایک ہی موسم میں کوئی چائے پی رہا ہے کوئی لسّی پی رہا ہے کوئی دودھ پی رہا ہے کوئی سوڈا لیمن پی رہا ہے اور کوئی بیئر کی بوتل کو ہی مُنہ لگائے بیٹھا ہے *

مناسب ہے کہ ہم کسی اصول کسی قانون اور کسی قاعدہ کی پیروی کریں ہم کو معلوم ہونا چاہیئے کہ کن حالات میں کون غذا کیا نفع اور کیا نقصان پہنچانے والی ہوتی ہے۔ کب ساگ کو دال پر ترجیح دینی ہوتی ہے اور کب دال کو ساگ پر۔ کن حالات میں تازہ میوے اچھے ہیں اور کن میں خشک میوے۔ کیسے انڈہ کھانے کی ضرورت ہے اور کیسے گوشت کھانا چھوڑ دینے کی۔ اگر ہم یہ سب سمجھ جائیں تو ہماری تندرستی میں روز بروز اضافہ ہو۔ بیماری ہمارے نزدیک نہ پھٹکنے پائے۔ جوانی میں بڑھاپا نہ ستائے اور بڑھاپے میں جوانوں کی موت کا غم نہ کھائے۔ نہ ماؤں کی گود بچوں سے خالی ہو اور نہ بچوں کی مائیں اُنہیں بلکتا چھوڑ جائیں۔ بہت حد تک بلکہ کم از کم نوّے (۹۰) فیصدی بیماری اور موت کا سبب کھانے پینے کی بد پرہیزی ہے بچپن کی غلط کاریاں

بدعملیاں۔ شادی شدہ زندگی کی بداعتدالیاں واقعی بہت کچھ ہماری بیماری اور موت کے لئے ذمہ وار ہیں لیکن کھانے پینے میں احتیاط رکھنے والا شخص اس خرابی کو بہت مزے سے برداشت کر لیتا ہے اس کے خلاف غلط خور انسان تباہ ہی تو ہو جاتا ہے۔ بات پھر پھر کر خوراک پر ہی آ ختم ہوتی ہے اِس واسطے ہمیں اس طرف بہت توجہ دینی چاہیئے۔

خوراک کے متعلق محققین نے بہت چھان بین کی ہے لیکن اُن کی کتب اور اُن کے رسالوں سے صرف ڈاکٹر وید حکیم اصحاب ہی فائدہ اُٹھا سکتے ہیں کیونکہ عام لوگوں کے لئے اُن کی طبی زبان اور اصطلاحات Technical and medical Terms. کو سمجھنا کچھ آسان کام نہیں ہوتا۔ بہت سادہ زبان اور آسان الفاظ میں غذا کے ضروری معاملہ میں عوام کی رہنمائی کرنے کا شوق اِس کتاب کا سنگِ بنیاد ہے۔

وبائی امراض۔ چوٹ۔ حادثہ۔ سانپ کا کاٹنا۔ پانی میں ڈوبنا وغیرہ زیادہ سے زیادہ دس فیصدی اموات کا باعث ہوتے ہیں۔ باقی نوّے فیصدی یا کم از کم ۸۰ فیصدی بیماریاں غلط قسم کی خوراک کھانے اور بچّوں کی غلط قسم کی پرورش کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اپنے لئے غلط خوراک تجویز کرنا پھر اُسے غلط طریق پر پکانا پھر اُسے غلط طریق پر کھانا پھر ایسی بار بار کی غلطیوں سے ہاضمہ کا فعل غلط ہو جانے پر کھائے ہُوئے کا ٹھیک ہضم نہ ہونا یہ سب ہماری صحت کی تباہی کا باعث ہو رہا ہے۔

یقین مانیں کہ خوراک کے چند موٹے موٹے اصول سمجھ لینا اور ان پر عمل کرنا صحت اور زندگی کا بیمہ کرا لینا ہے۔ جب جب خوراک کے کسی موٹے اور عام فہم اصول

کی خلاف ورزی کرنے سے کسی کو بیمار ہوتے اور علاج کا محتاج بن کر اپنے پاس آنے میں نے دیکھا تب تب میرے دل میں ہدائیت نامۂ غذا لکھنے کا خیال پیدا ہوا مثلاً کتنی موٹی بات ہے کہ کھانا زندہ رہنے کے لئے ہے نہ کہ زندگی کھانے کے لئے

Eat to live, not live to eat. لیکن لاکھوں کو دیکھا ہے جنہوں نے کھانے کو ہی زندگی کا مقصد بنا کر اور وقت بے وقت یہ کھا وُہ کھا اب کھا تب کھا۔ یُوں کھا وُوں کھا۔ کھٹا کھا میٹھا کھا۔ گرم کھا سرد کھا۔ کچا کھا پکا کھا۔ گوشت کھا مچھلی کھا۔ آٹھ چیزیں اکٹھی کھا۔ دس چیزیں اکٹھی کھا۔ کھائے پر کھا۔ بھرے ہُوئے پیٹ پر کھا۔ پیٹ کے تنّدُور کو ناک تک بھرنے کی حد تک کھا۔ بدہضمی سہہ۔ پیٹ درد سہہ۔ سر درد سہہ۔ بدخوابی سہہ۔ موٹاپا سہہ۔ سوکھا سہہ لیکن یہ دو اِنچ چوڑا اور چار اِنچ لمبا زبان کا ٹکڑہ کسی چسکے اور لذت سے محرُوم نہ رہ جائے۔ اِسطرح لاکھوں اپنے مضبُوط جسم اور روشن دماغ کو تباہ کر بیٹھے لیکن ہزاروں کی بابت کہا جا سکتا ہے کہ اُنہوں نے خوراک کے اصُولوں کی پیروی کر کے اپنی تباہ شُدہ صحت کو ٹھیک کر لیا۔ یاد رکھیئے کہ دوائی صحت کے رستے پر ڈال سکتی ہے لیکن جسے صحت کہتے ہیں وُہ ٹھیک غذا اور باقاعدہ زندگی سے ہی آپ حاصل کر سکتے ہیں ؛

خوراک کے مسئلہ کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالنے اور رہنمائی کرنے کے بعد ہم نے کتاب کے زیادہ حصّہ میں کھانے پینے کی قریباً تمام اُن چیزوں کا ذکر کیا ہے جو کہ ہندوستانی عام طور پر برتتے ہیں۔ اناج۔ سبزیاں۔ پھل میوے۔ گوشت۔ پانی شراب۔ مٹی۔ افیم۔ دُودھ۔ گھی مصالحے۔ ردیف وار الف سے لے کر یے تک جتنے ہیں سب کی تاثیر دے دی ہے۔ کون چیز کس طبیعت کے لوگوں کو مُفید ہے کن کو نہیں۔

کن خاص بیماریوں میں کونسی استعمال کرنی چاہیئں کن میں نہیں۔ اگرکسی چیز کا کوئی خاص استعمال ہے تو وہ بھی درج کر دیا ہے جن غذاؤں میں خوبیاں ہیں اور لوگ انہیں غلطی سے استعمال نہیں کرتے مثلاً مسور کی دال۔ باتھو کا ساگ۔ کریلہ۔ سوہانجنا وغیرہ ان کے استعمال کی سفارش کی ہے اور جو چیزیں صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں تاہم لوگ استعمال کرتے ہیں مثلاً چورن چاٹ۔ برف افیم۔ مٹی۔ شراب وغیرہ ان کے استعمال کی مذمت کی ہے ؁

گوشت کے سوال پر مجھے بہت دیر سوچنا پڑا کہ اس کتاب میں ذکر کروں یا نہ۔ مگر چونکہ دنیا کا بہت سا حصہ اس کو استعمال کرتا ہے۔ نیز یونانی اطبا و حکما کے علاوہ آیوروید کے رچیتا مہرشی چرک۔ سشرت نے اور سب کے سب آیوروید کے ہندو مصنفوں نے اپنے گرنتھوں میں اس کا ذکر کیا ہے اس لئے ناظرین کو اس کی نیکی بدی سے آگاہ کرنا میں نے ضروری سمجھا ہے۔ میں اس بحث میں نہیں پڑنا چاہتا کہ انسان کو گوشت کھانا چاہیئے یا نہیں۔ اس کے حق میں اور اس کے برخلاف سینکڑوں ایک دوسرے سے بڑھ کر دلیلیں دی جاتی ہیں۔ میں تو اتنا سمجھتا ہوں کہ کئی بیماریوں اور کمزوریوں میں گوشت کا استعمال صحت اور طاقت بخشتا ہے اس واسطے جن کو ضرورت ہوتی ہے میں ان کو استعمال کی صلاح دیتا ہوں۔ ایسیوں کی تعداد دس فیصدی سے زیادہ نہیں نوّے فیصدی انسان بلا ضرورت گوشت کھاتے ہیں۔ ان میں سے اکثر و بیشتر محض گوشت خوری کی وجہ سے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہیں۔ علاج کے لئے میرے پاس جو مریض آتے ہیں ان میں سے کئی محض گوشت چھڑا دینے سے ہی تندرست ہوتے لگ گئے۔ بارہا دیکھا ہے کہ کئی طبیعتوں اور کئی بیماریوں کے گوشت سراسر خلاف

ہے اس لئے ان کا پہلے گوشت بند کرتا ہوں پیچھے ان کا علاج کرتا ہوں اس موقعہ پر زیادہ سے زیادہ میں اتنا کہہ سکتا ہوں کہ چسکے کی خاطر گوشت کھانا انسان کو زیب نہیں دیتا۔

عام غذاؤں کے نفع نقصان تاثیر وغیرہ بتانے کے علاوہ جگہ بجگہ کئی اہم نقشے دے دئے ہیں۔ ایک نقشہ میں درج ہے کہ اگر کسی غذا کے زیادہ یا بے قاعدہ استعمال سے طبیعت خراب ہو جائے تو کونسی سہل الحصول اور جلدی میسر ہو جانے والی چیز ہے جس سے اُس بدہضمی کو فوراً رفع کیا جا سکے۔ اس نقشہ میں کم و بیش ایک سو کی فہرست ہے۔

ایک نقشہ میں درج ہے کہ ہماری غذا کے اجزاء کیا ہیں۔ ان اجزاء سے ہمارے جسم کو کیا فائدہ پہنچتا ہے۔ ان سے کون کون اعضاء طاقت پاتے ہیں کس قسم کا کام کرنے والوں کے لئے کیسی غذا چاہیئے۔ ایک اوسط وزن رکھنے والے نوجوان کے واسطے روزانہ کتنی خوراک کی ضرورت ہے۔ اسی طرح بوڑھوں کی کیا ضروریات ہیں۔

ایک نقشہ دیا ہے جس میں موٹی موٹی سبزیاں۔ اناج پھل۔ دودھ۔ گوشت۔ دالیں درج ہیں اور اِن کے سامنے لکھا ہے کہ ان میں پروٹین یعنی خون۔ گوشت دماغ بنانے والا اجزء۔ چکنائی شکر یعنی طاقت دینے والا اجزء۔ اور نمک معدنیات یعنی ہڈی بنانے والا اجزء کس کس اوسط میں ہیں تاکہ ہم مختلف غذاؤں کی طاقتیں اور فوائد جانچ سکیں۔

چونکہ صحت بیماری اور خوراک کی تاثیروں کے متعلق چند ایسے الفاظ اس قسم کی کتابوں میں لکھے جاتے ہیں۔ جو کہ عام آدمی اچھی طرح نہیں سمجھتے اور اس واسطے پہلے صفحوں میں چند مشکل الفاظ Technical Terms کے معنے لکھ دئے ہیں۔

غذاؤں کا بیان لکھتے ہوئے میں نے بارہا بلغمی۔ بادی اور گرم طبیعتوں کا نام لیا ہے۔ ناظرین کو یہ فیصلہ کرنے میں بڑی دقت ہوتی کہ ان کی طبیعت کیسی ہے اِس

واسطے بادی بلغم گرمی کی موٹی موٹی علامات درج کر دی ہیں ٭

غذاؤں کا تاثیروار ایک نقشہ غذا کا چوتھی ایڈیشن میں ایزاد کر دیا گیا ہے ٭

Vitamins Theory وٹامین تھیوری کا آج کل ڈاکٹروں میں بڑا چرچا ہے۔ اس کے متعلق بڑی کافی واقفیت کتاب میں بہم پہنچائی گئی ہے تاکہ کتاب ہر پہلو میں مکمل اور زیادہ سے زیادہ مفید ثابت ہو ٭

کئی اہم مضامین مثلاً کیا کیا خوردنی اشیاء مل کر مکمل خوراک بناتی ہیں" کیا چیز کتنی مقدار میں کھانی چاہیئے" زندگی کا اصول اور غذا" "بہت چبا کر کھانے کا نفع و نقصان" "نمکیات محض زبان کی لذت کیلئے نہیں" پانی پینے کا بھی ایک ڈھنگ ہے" فاقہ اچھا یا پیٹ بھر کر کھانا ایک دلچسپ تعریف" موٹاپن اور دبلاپن کے خلاف جہاد۔ مذہب اور خوراک وغیرہ مضامین اور کتنے ہی نقشہ جات کہ کس خوراک سے کس قدر طاقت ہوتی ہے یا اس میں وٹامین پروٹین معدنیات وغیرہ کس مقدار میں پائے جاتے ہیں کس قسم کی خوراک کی کمی کس قسم کی خوراک سے پوری ہو سکتی ہے یا کس قسم کی خوراک سے پیدا شدہ نقصان کی تلافی کیا کھانے سے ہو سکتی ہے۔ یہ سب معلومات ناظرین کی رہنمائی کیلئے درج کر دی ہیں ٭

ہاضمہ کے ساتھ غذا کا براہِ راست تعلق ہے اسواسطے قدرتاً ہاضمہ کے معاملہ میں امداد حاصل کرنے والے اس کتاب کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان کی خاطر پانچویں ایڈیشن میں آٹھ صفحات امراض ہاضمہ کے نسخہ جات کی نذر کر دئے ہیں جو مشکل وقت میں انسے امداد لیجا سکتی ہے

جو کچھ بھی میں نے اس کتاب میں لکھا ہے وہ ہزاروں بیماروں کے مشاہدہ کے بعد عام ضروریات کو مدِنظر رکھ کر لکھا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب پبلک کے لئے کافی مفید ثابت ہو گی آپ سے درخواست ہے کہ اس مفید اور سستی کتاب کو ان تمام دوستوں اور رشتہ داروں کے ہاتھوں میں پہنچائیں جن کی صحت اور تندرستی آپ کو عزیز ہے ٭

بندہ کویراج ہرنام داس

فہرست مضامین "ہدایت نامہ غذا"

حصہ اوّل

فہرست مضامین "ہدائیت نامۂ غذا"

حصہ دوم

گوشت ۲۷۲

متفرقات

مشکل الفاظ کی عام فہم تشریح

عام کیلئے

فربہ :۔ موٹا

گاہے :۔ کبھی کبھی

زود ہضم :۔ جلدی ہضم ہونے والی

اعصاب :۔ نروس سسٹم۔ دماغ کا وہ سلسلہ جس میں سارا جسم جکڑا ہوا ہے سُکھ دُکھ یا گرمی سردی محسوس کرنا دل کی اُداسی یا خوشی وغیرہ اس سلسلہ کے ماتحت ہے۔

نہار :۔ خالی پیٹ

مُضر :۔ نقصان دہ

امساک :۔ بھوگ (جماع) کا زیادہ عرصہ لگنا

ویرج :۔ دھات۔ منی

مقوی :۔ طاقت دینے والا

مقوی باہ :۔ ویرج کو طاقت دینے والا

ہاضم :۔ ہضم کرنے والی

غذائیت :۔ خوراک کا وہ حصہ جو جسم کو طاقت دیتا ہے

ریح :۔ بادی جس سے جسم میں درد ہوتا ہے

رحم :۔ جہاں عورت کے پیٹ میں بچہ رہتا ہے

مقعد :۔ جائے پاخانہ

پیشاب آور :۔ پیشاب لانے والی

دیپن پاچن :۔ جو ہاضمہ کو تیز کرے اور بھوک لگائے

حمل :۔ گربھ۔ پیٹ میں بچہ ہونا۔

اسقاط حمل :۔ وقت سے پہلے پیٹ میں سے بچہ کا گر جانا۔

حیض :۔ ہر مہینہ عورتوں کی بچہ دانی میں سے خون آتا ہے جو صحت کی علامت ہے۔

سیلان الرحم :۔ رحم سے ہر وقت رطوبت بہنا ایک بیماری ہے جس کو پردر کہتے ہیں یا لیکوریا بھی کہتے ہیں۔

زچہ :۔ عورت جس کے بچہ پیدا ہوا ہو

ثقیل :۔ بھاری۔ جو دیر میں ہضم ہو۔

جریان :۔ ویرج یا منی کا بہتے رہنا۔

احتلام :۔ رات کو خواب میں ویرج کا بہنا

ممنوع :۔ منع کی گئی۔

فہرست تصانیف

ہدائیت نامۂ خاوند	اُردُو	۸عہ ر
ہدائیت نامۂ خاوند	گورمکھی	۸عہ ر
ہدائیت نامۂ خاوند	ہندی	۸عہ ر
ہدائیت نامۂ بیوی	اُردُو	۸عہ ر
ہدائیت نامۂ بیوی	گورمکھی	۸عہ ر
ہدائیت نامۂ بیوی	ہندی	۸عہ ر
ہدائیت نامۂ پرورش بچگان المعروف حاملہ زچہ و بچہ	اُردُو	۸عہ ر
" " "	ہندی	۸عہ ر
ہمسفر	اُردُو	۶/ر
ہدائیت نامۂ غذا	اُردُو	۸عہ ر
ہدائیت نامۂ غذا	ہندی	۸عہ ر
ہدائیت نامۂ صحت	اُردُو	۴عہ ر
ہدائیت نامۂ صحت	ہندی	۴عہ ر
مُحافظِ جوانی	اُردُو	ا ر
مُحافظِ جوانی	گورمکھی	ا ر
مُحافظِ جوانی	ہندی	ا ر
برھُوسمرن چارٹ	اُردُو ہندی	ا ر
صحت کا چارٹ	اُردُو ہندی۔ انگریزی	ا ر

کُتب ہذا ملنے کا پتہ

(۱) کویراج ہرنام داس بی۔ اے بالمقابل لوہاری اڈہ لاہور

(۲) ہندوستان بھر کے کُتب فروش

(۳) ریلوے سٹیشن کے تمام بُک سٹال۔

(۴) ہندی پُستکالیہ متھرا و لاہور سول ایجنٹ

ہدایت نامۂ غذا

حِصّہ اوّل

خوراک کے معاملہ میں بڑی بھاری خطا

سب سے بڑی بھول تب ہوتی ہے جب بھول بھول نہیں سمجھی جاتی-

دیباچہ میں گھوڑی پالوں کا ذکر آیا ہے کہ وہ اس بات کا بڑا خیال رکھتے ہیں کہ گھوڑے کو کس عمر اور کس موسم میں کونسی خوراک کس مقدار میں اور کس طریق پر دینی چاہیئے جس سے وہ تھوڑے سے تھوڑے عرصہ میں جوان ہو کر زیادہ سے زیادہ طاقتور بن سکیں۔ انہوں نے یہ بھی تحقیقات کی ہے کہ فلاں چیز کچی۔ فلاں چیز اُبال کر اور فلاں چیز اتنا عرصہ بھگو کر دینے میں اس کے فوائد دُگنے چوگنے ہو جاتے ہیں۔ وہ اس بات کا بھی خیال رکھتے ہیں کہ جو خوراک تجویز کی جائے اس پر خرچ کم اُٹھے اور فائدہ زیادہ ہو۔ اس طرح عقلمند ہوشیار محنتی اور دُور اندیش گھوڑی پال ہمیشہ نفع میں رہتے ہیں! انسان کی خوراک کے معاملہ میں بھی ڈاکٹروں اور سائنسدانوں کے تجربات کا نچوڑ یہ ہے کہ اگر ہوش سے

کام لیا جائے تو سستی خوراک ہی بہترین ثابت ہوتی ہے Cheapest and Simplest food is the best food. یہ غلط خیال گھر کئے ہوئے ہے کہ خوراک کو مہنگا سے مہنگا بنانے کی کوشش کی جائے تو وہ شاید اس طرح سے زیادہ طاقت بخش ثابت ہو۔ یہ سو بھولوں کی ایک بھول ہے۔ مثلاً سادہ روٹی کی نسبت پراٹھے اور پوری کو ترجیح دی جاتی ہے معمولی گھی ڈال کر گوشت اور سبزیاں پکانے پر انہیں گھی میں پکا کر ان کے روغن جوش بنانے کو ترجیح دی جاتی ہے۔ ابلی ہوئی یا معمولی طریق پر پکی ہوئی گاجر پر گاجر کے حلوے کو۔ دودھ پر ربڑی کھوا کو۔ مونگ بیسن یا موٹے آٹے کے لڈوؤں پر بسکٹ خطائی اور پیسٹری کو ترجیح دی جاتی ہے سستی صحت بخش اور طاقت بخش سادہ دالوں پر مہنگی کم صحت بخش اور کم طاقت بخش دھلی ہوئی دالوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ گڑ اور لال کھانڈ پر مشینوں میں دوائیوں سے صاف کی ہوئی سفید کھانڈ اور چینی کو۔ گھی شکر پر قسما قسم کے حلووں کو۔ ابلے ہوئے چاولوں پر زردہ پلاؤ کو۔ شلغم مولی گاجر یا تھوم پالک پر گوبھی بھنڈی اور بینگن کو۔ بیر پر سیب کو۔ گنے پر گنڈیری کو۔ الائچی پر سگرٹ کو۔ چھاچھ پر چکنی لسی کو۔ روٹی پر ٹوسٹ کو۔ دودھ پر چائے کو۔ پانی پر برف کو اور کھیر پر آئس کریم کو ترجیح دی جاتی ہے۔ یہ سب بھولوں پر بھولیں ہو رہی ہیں۔ کوئی مہمان گھر آجائے تو سر پر جنون سوار ہو جاتا ہے۔ کٹوری میں چھٹانک سبزی ہوگی تو اوپر چھٹانک ہی گھی ہوگا۔ دو تین سے کیوں کھانا کھلائیں گے چھ آٹھ سبزیاں تو پھر حساب لگائیے ان میں گھی کتنا ہوگا ؎

۱۹۳۲ء کی گرمیوں کی بات ہے آنریبل ڈاکٹر سر گوکل چند نارنگ وزیر لوکل سیلف گورنمنٹ پنجاب شملہ میں گرانڈ ہوٹل میں مقیم تھے۔ میں نے کہا "ڈاکٹر صاحب! اب

تو میرے بال بچے یہیں آگئے ہیں ہمارے ہاں گھر کا کھانا کھایا کیجئے" لیکن آپ آجکل آجکل پر ڈالتے گئے۔ ایک بار من کی موج جو آگئی تو کہا " کوبراج جی! آج رات آپکے ہاں کھانا کھائیں گے"۔ خیر۔ وقت پہ پہنچ گئے۔ شوق سے کھانا کھایا بلکہ کہنے لگے آج کچھ زیادہ ہی کھایا گیا۔ اوپر سے زور کی بارش آگئی۔ ایک گھنٹہ وہیں مکان پر گپ شپ ہوتی رہی۔ مطلع صاف ہونے پر میں اُنہیں واپس پہنچانے آیا۔ ہوٹل پہنچ کر فرمانے لگے " کوبراج جی! آج آپ کو ایک دل کی بات کہتا ہوں جو میں نے کبھی کسی پر ظاہر نہیں کی۔ میں ہندوستانیوں کے ہاں ہندوستانی کھانا کھانے سے ہمیشہ گریز کرتا ہوں۔ لیکن اپنا یہ خیال in so many words کبھی ظاہر نہیں کرتا۔ ورنہ ڈر ہے کہ لوگ کہنے لگ جائیں کہ ان کا دماغ بگڑ گیا ہے۔ بات یہ ہے کہ عام طور پر جب بھی کبھی کسی ہندوستانی کے گھر ہندوستانی کھانا کھایا ہے اُس کے دو روز بعد تک پیٹ خراب رہا ہے کیونکہ گھی کی اتنی بھرمار ہوتی ہے کھانے اتنی قسم کے ہوتے ہیں۔ اوپر سے "ابھی آپ نے تو کچھ کھایا ہی نہیں"۔ "آپ تو تکلف کرتے ہیں" " اچھا! ذرا یہ تو اور لیجئے۔ وہ تو ملاحظہ فرمایئے"۔ اس قسم کی فرمائشیں اتنی ہوتی ہیں کہ اُن کی تعمیل میں جان پر آبنتی ہے لیکن انگریزوں اور انگریزی کھانوں میں یہ دقت نہیں۔ نہ اُن میں گھی کی بھرمار ہوتی ہے نہ زیادہ کھانے پر انسان مجبور ہوتا ہے اپنی مرضی سے جو چیز جتنی درکار ہو چمچے سے اپنی پلیٹ میں ڈال لو۔ وہ کھانا بہت ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے۔ میں ہمیشہ دیسی کھانے پر ولائتی کھانے کو ترجیح دیتا ہوں لیکن ڈر کے مارے زبان سے کچھ نہیں کہہ سکتا۔ آپ کا پہلا ہندوستانی گھر ہے جہاں مجھے اپنی پسند کا بالکل سادہ کھانا ملا۔ اِس واسطے شوق سے کچھ زیادہ بھی کھا گیا۔ لیکن

اب ڈیڑھ گھنٹے بعد ایسا معلوم ہوتا ہے کہ میں نے کچھ کھایا ہی نہیں۔ ہندوستانی تو کھانا تھوڑے ہی کھلاتے ہیں وُہ تو اپنی امیری دکھلاتے ہیں کہ ہمارے گھر میں گھی کی ندیاں بہتی ہیں اور ہم اتنے کھانے کھاتے ہیں "

محض امیروں میں ہی نہیں۔ غریبوں میں بھی یہ روگ گھر کر گیا ہے۔ گھی اور پھلوں کا استعمال ضرورت سے اور حد سے بڑھ گیا ہے پھر کہتے ہیں کہ خرچوں نے کمر توڑ دی ہے۔ دو پیسے کی سیر بھر یا ایک چھ آٹھ آنے کے ایک سیر سیب سے کئی گنا زیادہ صحت بخش طاقت بخش اور زود ہضم ہے۔ مفت کا یا ایک دو پیسے کا چھاچھ کا گلاس دو آنے کی دو پیالی چائے سے بدرجہا بہتر ہے۔ بہت سی حالتوں میں یہ کھوآ ربڑی پیڑا قلاقند اور چکنی لسی سے بھی بہتر ہے۔ بات یہ ہے کہ ہم نے کبھی غور نہیں کیا کہ کون چیز کس طریق سے مفید ہے اور کون کس وجہ سے غیر مفید۔ اس طرح خوراک کے معاملہ میں بھول سے بھولیں کی جارہی ہیں۔ اگر ایسی بھولیں سدھارنے والا لٹریچر پیدا کیا جائے تو بہت رہنمائی ہوسکتی ہے اور خوراک کا پورا فائدہ اُٹھایا جاسکتا ہے ؂

کہا جاسکتا ہے کہ اگر ہر وقت یہی قضیہ رہے کہ ہم کیا کھا رہے ہیں اور اس کا کیا نفع و نقصان ہو رہا ہے تو زندگی مشکل ہو جائے لیکن ایسی کوئی مصیبت نہیں شروع شروع میں محض چند روز اس طرف توجہ دینے سے پھر ہمیشہ کے لئے چھٹی ہو جاتی ہے پھر انسان خود بخود ہی ٹھیک غذا تجویز کرنے لگتا ہے۔ دہلی سے کلکتہ جانے کا خواہشمند اگر بھول سے پشاور جانے والی سڑک پر چل پڑے تو اُسے ایک بار سیدھی سڑک پر ڈال دیجئے سے وُہ خود بخود منزلِ مقصود کی طرف ہی چلتا رہیگا۔ ایک آدمی جو میلا کچیلا رہتا ہے دراصل اُسے کبھی صفائی کا احساس ہی نہیں ہوا۔ جب چند روز آپ کی صحبت کی وجہ سے

اُسے صفائی کا احساس ہو جائے گا تو اُسے بار بار چیتاؤنی کی ضرورت نہ رہے گی وہ خود بخود ہی صاف پوش بن جائے گا۔

خوراک کے متعلق کچھ سوچ وچار کرنے کو قضیہ مت سمجھیں جیسے کہ ایک تندیل مریض نے مجھے کہا ؎

"دردِ سر کے واسطے ہر چند صندل ہے مفید
اِس کا گھسنا اور لگانا دردِ سر یہ بھی تو ہے"

"خوراک کی جانچ پڑتال کرتے رہنے کی سر دردی سے تو یہی اچھا ہے کہ تھوڑا جی لیا سہی"۔ لیکن یہ خیال بھی درست نہیں۔ خوراک کے اچھے بُرے کی تمیز نہ کرو گے تو موت نہیں آئیگی جیسے جی مرنا ہوگا۔ کچھ دانت جھڑ جائینگے۔ کچھ میں پیپ پیدا ہو جائیگی۔ دل دھڑکنے لگیگا۔ پیٹ میں درد اور آنتوں میں قبض رہنے لگیگا۔ پیشاب میں شکر آنے لگے گی۔ آنکھوں میں موتیا بند اُتر آئیگا۔ کمر اور سر میں درد رہنے لگیگا۔ نزلہ سے ناک بہنے لگیگا۔ بال سفید ہو جائینگے اور سر ہلنے لگیگا لیکن ضروری نہیں کہ موت آکر چھٹی دے دے۔ یہ خیال مت کیجئے کہ زمانہ سلف میں لوگ خوراک کا قضیہ نہ جانتے تھے اس کے باوجود تندرست رہتے تھے لیکن آپ ہی فرمایئے۔ اب اُن جیسی زندگی ہی کہاں۔ نہ وہ محنت و مشقت نہ وہ اتنی کم ضروریاتِ زندگی اور نہ نتیجتاً نہ اتنی دل کی تسکین۔ نہ وہ خوشحالی نہ وہ خوراک پوشاک کی سادگی۔ نہ وہ مضبوط جسم۔ حالات اسقدر بدل جانے پر بھی وُہی اُمیدیں رکھنا بھول نہیں تو کیا ہے۔ اگر امیری میں آمد خرچ کا حساب نہ رکھا جائے تو گذر ہو سکتی ہے لیکن غریبی اور صحت کے قحط کے زمانہ میں صحت برقرار رکھنے والی خوراک کا خیال نہ رکھو گے تو بُری گت بنے گی بے ادبی معاف۔

سنہ ۱۹۱۴ء کی جنگ میں غذا کی بھول معلوم ہوئی

سنہ ۱۹۱۴ء میں جب جنگ کے لئے انگلینڈ میں بھرتی ہوئی تو تمام بھرتی ہونے والے سپاہیوں اور افسروں کا Medical Examination. طبی معائنہ ہونے لگا۔ تب معلوم ہوا کہ جن کو بظاہر تندرست سمجھا جاتا تھا اُن میں سے یکدم ۲/۳ خراب صحت والے نکلے۔ تب گورنمنٹ کے کان کھڑے ہوئے جنہیں خراب صحت والا سمجھ کر ملٹری ڈاکٹروں نے فیل کر دیا تھا ان میں سے بھی کافی لینے پڑے اور آپ یہ پڑھ کر حیران ہونگے کہ چند ہی ہفتوں کے ملٹری راشن سے اُن کا آٹھ آٹھ دس دس پونڈ وزن بڑھ گیا تب ایجوٹنٹ جنرل نے رپورٹ کی کہ گھر پر یہ لوگ کم غذا تو نہیں کھاتے رہے۔ بہتوں کی غذا گھر پر کافی تھی اور شاید ملٹری راشن سے بھی زیادہ قیمتی تھی لیکن وہ کئی معنوں میں غلط تھی۔ بعضوں کو گوشت پسند تھا تو وہ زیادہ تر گوشت ہی کھاتے رہتے تھے بعض نے سبزی خوری کو اچھا سمجھ کر دالیں بالکل ہی چھوڑ دی تھیں۔ بعض مکھن زیادہ کھاتے تھے اور بعض مٹھائیوں اور چائے میں کھانڈ زیادہ استعمال کرتے تھے۔ اکثر اپنی خوراک سے بالکل مطمئن تھے لیکن ملٹری راشن نے اُن کی آنکھیں کھول دیں اور انہیں معلوم ہوا کہ اپنی معمولی عقل سے یا سُنی سُنائی باتوں کے زیر اثر جو کچھ وہ صحت بخش سمجھ کر کھاتے رہے وہ صحت کش ثابت ہوا۔ چسکے یا لذت کے ماتحت جو کچھ وہ کھاتے پیتے رہے وہ صحت کو برباد کرنے والا ثابت ہوا۔

پکھم یا ونیر ہیلتھ سنٹر نے کنبوں کی صحت کا امتحان لینا شروع کیا تو پچیس ۲۵ برس سے زیادہ عمر کے نوے فیصدی مرد و عورتیں کسی نہ کسی جسمانی خرابی کا شکار تھے جوانی

چڑھتے لڑکوں اور لڑکیوں میں سے زیادہ تر تندرستی سے بہت دور پائے گئے۔ عمر کے لحاظ سے وہ جوان کہلا سکتے تھے لیکن صحت کے لحاظ سے انہیں جوان کہنا غلط تھا۔ ۳۰ سال کی عمر میں بہتیرے بوڑھے کہلانے کے مستحق بن گئے تھے +

۱۹۲۰ء کی غشیل سروس کی وزارت کی رپورٹ میں درج ہے کہ "ہم بھول سے اپنی قوم کو بہت مضبوط اور تندرست سمجھتے رہے ہیں لیکن جنگ نے ہم پر تمام راز افشا کر دئے ہیں۔ ہم ایک خوش فہمی (یعنی غلطی) سے خوش رہتا کہ ہم ایسے ہم ویسے) کا شکار تھے۔ اس کی وجہ کچھ یہ بھی ہے کہ سال بسال موت کی شرح کم ہوتی گئی لیکن بعد میں معلوم ہوا کہ اس کی وجہ یہ نہیں کہ لوگوں کی صحت میں ترقی ہوئی ہے بلکہ یہ کہ چیچک۔ ملیریا۔ طاعون ہیضہ وغیرہ وباؤں پر بہت حد تک قابو پا لیا گیا ہے۔ اب پانچ سال سے چھوٹی عمر کے بچے اتنی تعداد میں نہیں مرتے جتنے پہلے مرتے تھے کیونکہ لوگ زیادہ سمجھدار ہو گئے ہیں اور زچگی کے پرانے توہمات کے پابند نہیں رہے انہیں بہتر قسم کی دائیوں اور نرسوں کی خدمات اب حاصل ہیں لیکن جوانی کے امراض بہت بڑھ گئے ہیں۔ ۳۰ اور ۵۰ کی عمر کے درمیان اب کوئی ہی ایسا ملتا ہے جو جگر انتڑی پھیپھڑے دل دماغ یا خون کی کسی بیماری میں مبتلا نہ ہو یا پچاس ساٹھ برس کی عمر سے پہلے بوڑھا نظر نہ آتا ہو۔ اس کی وجہ محض یہ ہے کہ خوراک میں بھول کی جا رہی ہے اور اس بھول کا پتہ ہی نہیں +

ایک شخص بوجہ غریبی و ناداری کم خوراک کھاتا ہے وہ کمزور ہو جاتا ہے لیکن اسے علم ہے کہ اس کے حالات ہی ایسے ہیں اس واسطے قدرتاً اسے کمزور ہونا ہی پڑیگا۔ لیکن زیادہ تعداد ان لوگوں کی ہے جو حالات سے بھی مجبور نہیں اور پھر بھی کمزوری بیماری کا شکار ہو رہے ہیں۔ ان کی بہت سی بیماریاں جو دیگر وجوہات کی بنا پر بتائی جاتی

رہیں تحقیقات پر خوراک کی غلطی کی وجہ سے ہوئی ثابت ہوئیں لیکن بار لوگوں کو اس کی خبر ہی نہیں۔ بہت سی کمزوریوں بیماریوں کا آغاز تو بچپن میں بلکہ حمل کے اندر ہی ماں کی غلط خوری میں ملا۔ اس غلطی کا خاتمہ ہونا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو یہ بھول بھول میں ہی یہ قیمتی زندگی جو سکھ اور صحت کیلئے بنی ہے دکھ اور بیماری کا شکار ہی رہے ؁

ختم کرنا چاہتا ہوں اس بھول اور خطا کے مضمون کو لیکن جوشِ خدمت اور شوقِ رہنمائی میں کچھ اور سوجھ جاتا ہے۔ کچھ اور سوجھ جاتا ہے ؁

بھوک کو قدرت کی طرف سے کھانا کھانے کی گھنٹی سمجھنا چاہیئے۔ گھڑی سے وقت دیکھ کر کھانا طلب کر لینا قدرتی طریق نہیں بعض وقات گھڑی کی رو سے وقت ہو جاتا ہے لیکن پیٹ میں ابھی پہلے وقت کا کھانا ہضم ہی نہیں ہوا۔ اس واسطے اگر اس وقت کھانا کھا لیا جائے تو تکلیف کا باعث ہو گا۔ اس کے ساتھ ہی ایک درباتے ہم ڈاکٹر لوگ ہی کہتے ہیں کہ "کھانا وقت پر کھانا چاہیئے۔ ایسا نہیں کرنا چاہیئے جیسا کہ بعض دکاندار گاہکوں سے گھرے رہنے کی وجہ سے دو دو تین بجے تک صبح کا کھانا نہیں کھا سکتے کھانے کا جو وقت ہے اُس وقت کھانا چاہیئے۔" اب یہ سبق اور وہ سبق آپس میں ٹکر کھاتے ہیں لیکن سچ پوچھو تو اس میں ٹکر کی کوئی بات نہیں۔ وقت پر کھانا کھانے والوں کو اکثر وقت پر بھوک لگتی ہے اور جب وہ کھانا کھاتے ہیں تو بھوک لگنے پر کھانا اور وقت پر کھانا یہ دونوں شرطیں پوری کر دیتے ہیں کسی روز زیادہ بھاری یا زیادہ ہلکی غذا کھانے سے وقت سے پہلے پیچھے بھوک لگے تو گھڑی کے حکم کی نسبت بھوک کا حکم پہلے ماننا چاہیئے کیونکہ بھوک ظاہر کرتی ہے کہ معدہ اور جگر وغیرہ اپنا پہلا کام ختم کر چکے ہیں اب وہ تازہ خوراک کے لئے طیار بر طیار ہیں۔ دراصل ایسی بھوک کی

حالت میں ان کے ہاضم رس بہت اچھی مقدار میں خارج ہو کر خوراک کو بخوبی پچا دیتے ہیں اور زیادہ سے زیادہ طاقت خوراک میں سے حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں اس واسطے بھوک کی انتظار کرنا بہت صحت بخش ثابت ہوتا ہے اس معاملے میں کبھی بھول نہیں کرنا چاہیئے ٭

ڈاکٹر کینن ایکس رے کے ماہر ہیں۔ انہوں نے ایکس رے کی کرنوں والا شیشہ پیٹ پر لگا کر معدہ جگر اور انتڑیوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا ہے۔ اُن کا مشاہدہ ہے کہ غم اور غصّہ کی حالت میں ہاضمہ کے تمام اعضا پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ (کھانے کو پچانے والے اعضاء) گھنٹوں تک بحس رہتے ہیں۔ یہ تو آجکل کا مشاہدہ ہے۔ آیورویدک کے شاستروں میں ہزاروں برس پہلے کا لکھا ہم نے پڑھا ہے کہ "کھانا کھاتے وقت خوش و خرم رہنا چاہیئے۔ کھانا کھاتے کھاتے اگر کوئی رنجیدہ خبر سنو تو کھانے سے فوراً ہاتھ کھینچ لو۔ رنج و غم کی حالت میں کھایا ہوا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے" پس کھانا کھاتے ہوئے دنیاوی دھندوں سے دل و دماغ کو آزاد رکھنا چاہیئے لیکن کتنے ہی ہیں جو اس معاملہ میں بھول کرتے ہیں اور اس بھول کا خمیازہ اٹھاتے ہیں۔ جو مرد کھانا کھاتے وقت ماتھے پر تیوڑی چڑھائے رہتے ہیں اور اکثر غصّہ کا شکار ہو جاتے ہیں اُن کو خاص طور پر یہ چیتاونی دی جاتی ہے ٭

زِندگی کا اصُول - اَور - غذا

انسان کا جسم ایک جیتی جاگتی مشین ہے۔ اسے دُنیا کے سب سے بڑے کاریگر نے بنایا ہے۔ اس مشین کی ایسے طریق پر ساخت کی گئی ہے کہ اِس کے کام زیادہ تر خود بخود ہی ہوتے رہتے ہیں۔ عام طور پر اس کی حفاظت بہت آسان ہے اور اسے صحیح حالت میں رکھنے کے اصُول اور قانون بہت سادہ ہیں ؂

سائینسدانوں کی تحقیقات کا نچوڑ یہ ہے کہ ہمارے جسم میں ایسا کوئی پُرزہ نہیں جو گھِس جائے یا خراب ہو جائے یا پُرانا ہو کر اس مشین کے بند ہو جانے کا باعث ہو۔ ہماری زندگی کا کوئی ایسا اصُول یا قانون نہیں جس کی رُو سے موت یا بیماری لازمی ہو۔ انسان کی قدرتی حالت یہی ہے کہ اس کا جسم مضبُوط ہو۔ طاقت اچھی ہو اور وہ اپنے فرائضِ منصبی بخوبی ادا کرتا رہے۔ معمُولی سی حفاظت اور قوانین زندگی کا معمُولی سا عِلم اسے ایک سَو بلکہ سوا سَو سال تک بخُوبی صحیح سلامت رکھ سکتا ہے۔ مذہبی پیشواؤں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ موت ایک غیر قدرتی فعل ہے اور اس کی وجہ انسان کے غیر قدرتی افعال ہیں۔ یہ قدرت کے منشا کے عین مطابق ہے کہ اگر انسان اخلاقی دماغی اور جسمانی گناہوں سے بچ کر رہے تو کمزوری بیماری بڑھاپا اور موت پر غلبہ پایا جا سکتا ہے جسمانی گناہوں میں

سب سے بڑا گناہ زبان کا چسکہ اور خوراک کے مسئلہ سے لاعلمی اور لاپرواہی ہے ۔

ایک امریکن سائنسدان نے بجا فرمایا ہے: Man never dies: he kills himself. یعنی انسان کبھی مرتا نہیں۔ یہ اپنے آپ کو خود مار دیتا ہے۔ نیویارک کے راک فیلر انسٹی ٹیوٹ میں مشاہدے اور تجربے کئے گئے اور ثابت کیا گیا کہ جب جب، کوئی بیمار ہوا جب جب کوئی کسی بیماری کا شکار ہوا جب جب کسی پر بڑھاپا غالب آیا تب تب انسان کی اپنی خطا۔ اس کے اپنے چسکے۔ اسکی اپنی نفسانی خواہشات اور اس کی اپنی بدعملیاں ذمہ وار تھیں۔ ۷۵ فیصدی حالتوں میں غذا کی کمی بیشی اور غلطی اور پھر اُن سے پیدا شدہ بیماریاں ان کا باعث تھیں جنہوں نے کام قسم کی پابندی کی وہ اسی۔ نوّے اور سو برس کی عمر میں جوان رہے اور جوانوں کے تمام کے تمام فرائض ادا کرنے کے بالکل قابل تھے ۔

جس کے دماغ نے انگریزی کا یہ مقولہ گھڑا وہ بڑی گہری سوچ کا مالک ہوگا

Man is built round his elementary Canal.

یعنی انسان کا تمام ڈھانچہ اس کے اعضائے ہاضمہ کے گرد اگرد بنا ہوا ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ انسان جس طرح کھاتا ہے اور اس کے اعضائے ہاضمہ جس طرح اس کھائے ہوئے کو جزوِ بدن بناتے ہیں اسی طرح اس کی جسمانی صحت بنتی ہے۔ غلط خوراک اور اُس کا غلط طور پر جزوِ بدن بننا یقیناً بری صحت اور بری زندگی کا باعث بنتے ہیں ہمارے اس عجیب و غریب جسم کی ترقی اور بہبودی بہت حد تک درست کھانے پینے اور اُسے درست طور پر پچائے جانے پر انحصار رکھتی ہے یہ زندگی کا ایک بڑا اصول اور بڑا قانون ہے ۔

ایک دو پشت پہلے تک لوگ زیادہ سے زیادہ اتنا جانتے تھے کہ فلاں چیزیں اُن کے موافق ہیں اور فلاں ناموافق۔ جو بہت دُور اندیش آدمی ہوتے تھے وُہ صرف وہی چیزیں کھاتے تھے جو اُن کے موافق ہوتی تھیں۔ باقی سے پرہیز کرتے تھے لیکن عرصہ قریب صدی سے علم الغذا میں بڑی ترقی ہوئی ہے اور اب سوال یہ ہے کہ فلاں جیسی موافق کھانے کی چیزوں میں سے کس کس وجہ سے کون کون سی زیادہ کھانی چاہیئے۔ کم کھانی چاہیئے یا نہیں کھانی چاہیئے ؛

انسان کی مشین کو چلانے کے لئے طاقت خرچ ہوتی ہے۔ ایک سانس لینے۔ ایک قدم چلنے۔ ایک لفظ بولنے۔ ایک سیر بوجھ اُٹھانے۔ ایک روپے کی ریزگاری گننے اور چھوٹی سے چھوٹی بات سوچنے میں طاقت خرچ ہوتی ہے۔ مشینوں کو چلانے کیلئے بھی طاقت خرچ ہوتی ہے لیکن ایک فرق ہے۔ اور مشینوں کو چلانے کے لئے طاقت باہر سے آتی ہے لکڑی۔ کوئلہ۔ مٹی کے تیل یا بجلی سے حاصل شُدہ گرمی اور طاقت اُن مشینوں کو چلاتی ہے۔ انسان کے ہاتھ پیر کی طاقت اور حیوانوں کی جسمانی طاقت سے بھی بعض مشینیں چلتی ہیں لیکن انسان کی مشین کو چلانے کے لئے اُس کے اپنے اندر سے گرمی اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ اناج۔ دالیں گھی دُودھ انڈا بادام مکھن گڑ کھانڈ وغیرہ پیٹ میں ڈالے جاتے ہیں۔ انسان کی مشین اُن کو ہضم کرتی ہے پھر اُن سے طاقت اور گرمی حاصل ہوتی ہے۔ اگر طاقت اور گرمی ہر وقت پیدا نہ ہوتی رہے تو یہ مشین کام کرنے سے رہ جائے۔ سوائے خوراک کے اور کوئی ذریعہ انسانی مشین میں گرمی او[illegible]نت پہنچانے کا نہیں ؛

جس طرح پودے اور درخت سُورج۔ ہوا۔ پانی اور زمین سے طاقت حاصل کرتے

ہیں انسان اُس طرح بھی طاقت حاصل نہیں کر سکتا۔ پودوں کو یہ قدرت حاصل ہے کہ وُہ سورج ہوا پانی اور زمین سے حاصل کر کے انسانی ضروریات کی سب چیزیں اپنے اندر فراہم کریں پھر وُہ براہِ راست اناج دال سبزی پھل پھول کی شکل میں یا گائے بھینس وغیرہ کی خوراک بن کر دُودھ دہی مکھن انڈا گوشت وغیرہ کی شکل میں انسان کی خوراک بن کر اُس کے اندر طاقت پیدا کرنے کا باعث بنیں۔ طاقت کا اصول انسان کی زندگی کا دُوسرا اصُول ہے جس کا انحصار غذا پر ہے۔ ہر پہلو سے درست اور اچھی غذا سے اچھی طاقت پیدا ہوتی ہے اور خراب سے خراب۔ بہت طاقت والی غذا سے بہت طاقت اور تھوڑی طاقت والی سے تھوڑی طاقت حاصل ہوتی ہے جیسا کہ پہلے لکھا ہے آپ کو جس قسم کی غذائیں موافق ہیں اُن میں سے اگر آپ زیادہ طاقت والی غذا منتخب نہیں کرتے تو ضروری ہے کہ طاقت کی کمی اور کمزوری صحت کی خرابی کا باعث بنے لیکن اتنی سی بات ہوتی تو کیا جاتا بعض حالات میں ایک خاص حد سے زیادہ طاقت والی غذا ہی تکلیف کا باعث ہو جاتی ہے جیسے بہت زیادہ تیل دیا بجھنے کا باعث بنتا ہے۔ بہت زیادہ ہوا بائیسکل کی ٹیوب پھٹنے کا باعث بنتی ہے اور کاربوریٹر میں بہت زیادہ پیٹرول آ جانا موٹر کار کے بند ہونے کا باعث بنتا ہے پس ساتھ ساتھ اعتدال کے اصُول کو بھی کارفرما رہنا چاہیئے ●

دُنیا کی تمام بیماریوں کو اپنے دماغ میں لائیے ایک بھی ایسی نہیں جس کا غذا کے ساتھ کوئی تعلق نہ ہو۔ بہت سی تو ایسی ہیں جو غذا کے متعلق کسی قسم کی غلطی کرنے سے پیدا ہوتی ہیں لیکن تمام کی تمام ایسی ہیں جن کو دفع کرنے میں غذا کا بڑا بھاری ہاتھ ہے۔ کوئی شخص کھانے کی دوائی لے۔ پینے کی دوائی لے۔ مالش کی دوائی لے۔

پھوڑا یا پھنسی پر لگانے کی دوائی لے چوٹ آ گئی ہو یا آپریشن کرایا ہو ہمیشہ ڈاکٹر صاحب سے سوال ہوتا ہے "کھانے پینے کے متعلق کیا ہدایت ہے؟" تندرستی کے حصول میں غذا کو بڑی قدرت حاصل ہے۔ میڈیکل یا سرجیکل کوئی علاج ایسا نہیں جو کسی خاص غذا کی تجویز کا محتاج نہ ہو۔ یہ زندگی کا تیسرا اصول ہے۔ آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ غذا کو اس مد میں بھی کتنی قدرت حاصل ہے ؛

انسان کی زندگی کے تین بڑے اصول ہیں۔ بڑھنا۔ کام کرنا۔ زندگی میں خلل ڈالنے والی بیماریوں کا مقابلہ کرنا۔ ان تین اصولوں میں غذا کا بڑا ہاتھ ہے جیسا کہ اوپر اچھی طرح ثابت کیا گیا ہے۔ پس لازم ہے کہ صحت اور سکھ کی زندگی بسر کرنے کے خواہشمند غذا کے متعلق ہر طرح کی احتیاط برتیں ؛

صحیح معنوں میں مکمل خوراک

پچھلے بیان میں ہم نے زندگی کے تین بڑے اصولوں کا مطالعہ کر لیا اور یہ بھی جان لیا ہے کہ ان تین اصولوں کی تکمیل کے لئے ہمیں درست اور مکمل غذا کھانی چاہیئے لیکن مکمل خوراک کسے کہا جا سکتا ہے۔ یہ فیصلہ کرنے سے پیشتر ہمیں یہ جاننا چاہیئے کہ زندگی کے اصولوں کی طرح غذا کے بھی خاص خاص اصول ہیں۔ ان اصولوں کے ماتحت ہی غذا ہمارے بدن کا جزو بنتی ہے اور ہماری زندگی کے قیام کا باعث بنتی ہے ؛

بچے کو جب ماں کے پیٹ میں پرورش ملتی ہے تو اس کا مدعا محض اس قدر ہوتا ہے کہ اندر ہی اندر اُس خوراک سے اُس کا جسم بنتا اور بڑھتا چلا جائے۔ اگر ماں کی خوراک غلط قسم کی ہے تو اُس سے تیار شدہ خون بچے کی پرورش بھی درست طریق پر نہ کر سکیگا۔ اس طرح کمزوری اور ناقص صحت کا آغاز پیدائش سے پہلے ہی ہو جائیگا اور بچہ اپنی دنیاوی زندگی کمزور اور ناقص صحت سے شروع کریگا۔ اگر ماں کی خوراک درست ہوگی تو بچہ خوب بڑھیگا اور تندرست ہوگا ؛

اچھا جب تک بچہ ماں کے پیٹ اندر رہتا ہے اُسے صرف جسم کی پرورش کیلئے خوراک درکار ہوتی ہے۔ اُسے گرم رکھنے کے لئے کسی خاص خوراک کی ضرورت نہیں ہوتی

ماں کا پیٹ اُسے گرم رکھتا ہے۔ وہ چلتا پھرتا نہیں اس لئے اُس کی حرکات کیلئے طاقت پیدا کرنے والی خوراک کی بھی چنداں ضرورت نہیں ہوتی لیکن پیدا ہونے کے بعد اُسے موسم کی گرمی سردی کا بھی مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ہلنے جُلنے کھانے پینے دیکھنے بھالنے ہنسنے کھیلنے بولنے چالنے سب کے لئے طاقت کی ضرورت ہوتی ہے مطلع رہیں کہ ذرا سا بازو یا ٹانگ ہلانے یا ذرا سا رونے میں بھی کچھ نہ کچھ طاقت خرچ ہوتی ہے پیدا ہوکر اس کی خوراک کا کچھ حصہ جسم کو بڑھانے میں کچھ گرمی قائم رکھنے میں کچھ حرکات میں خرچ ہونے والی طاقت کو پورا کرنے میں اور کچھ فاضل طاقت جسم میں قائم رکھنے کیواسطے استعمال ہوتا رہتا ہے۔ خوراک ایک اور ضرورت بھی پورا کرتی ہے۔ اس جسم کی مشین کو گھساوٹ سے بچانے کے لئے چکنائی مہیا کرنا بھی اس کا کام ہے بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے لئے خون میں سفید ذرّے اور قوتِ مدافعہ بھی خوراک سے ہی حاصل ہوتی ہے ۔

بس اب آپ سمجھو کہ جب اتنے اغراض و مقاصد کے لئے خوراک کھائی جاتی ہے تو کیا خوراک کے متعلق کچھ سوچ وچار کرنا غیر ضروری ہے۔ اتنے مختلف مقاصد کیلئے مختلف غذاؤں کی ضرورت ہے۔ محض ایک قسم کی غذا اتنے مختلف مقاصد پورے نہیں کر سکتی۔ کیا محض روٹی یا محض گوشت یا محض دودھ یا محض ساگ پات اتنی اہم ضروریات پوری کر سکتے ہیں پھر کیا ایسا اندھیر بھی یہ جسم برداشت کر سکتا ہے کہ برسوں ایک ہی قسم کی خوراک کھائی جائے؟ مثلاً روزمرہ ہی دال، روٹی کھائی جائے اور سبزی نام کو بھی نہ لی جائے یا صبح اور رات چاول سبزی ہی کھائے جائیں لیکن دال ملکی گیہوں میں سے کچھ نہ کھایا جائے اس طرح تو بیماری کو دعوت دینا ہے اوپر لکھے مختلف اغراض و مقاصد مختلف غذاؤں سے پورے ہو سکتے ہیں اس واسطے کئی

قسم کی غذائیں مل کر ہی ایک مکمل غذا کہلا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ ان کی مقدار بھی کم و بیش ہو گی۔ عمارت والی مثال یہاں درست بیٹھتی ہے۔ مکان بناتے وقت انجینیر کو دیکھنا پڑتا ہے کہ اس میں اتنے کمرے۔ اتنے دروازے۔ اتنی الماریاں۔ باورچی خانہ غسل خانہ وغیرہ وغیرہ ہونگے ان کے لئے اتنی مقدار میں اتنا اتنا اور اتنی اچھی قسم کا مصالحہ درکار ہے۔ اگر وہ بلا سوچے سمجھے اینٹوں کا تو ڈھیر لگا دے لیکن گارا بنانے کے لئے اچھی مٹی سیمنٹ یا چونا کا انتظام نہ کرے۔ قبضے کنڈے تو بہت مہیا کر دے لیکن پیچ اور میخ کا انتظام نہ کرے۔ یا ریتلی زمین کی اینٹیں مکان میں لگانے لگے اور ناقص قسم کی گانٹھ دار لکڑی کے چوکھٹ دروازے بنانے لگے تو مکان کی خیر نہیں۔ اس واسطے انجینیر لوگ اور مالکِ مکان اپنی تمام ضروریات اغراض و مقاصد کو مدِنظر رکھ کر مصالحہ فراہم کرتے ہیں لیکن ہمارے جسم کے مکان کے لئے اتنی توجہ اور دُوراندیشی سے خوراک کا مصالحہ فراہم نہیں کیا جاتا ضروریات اغراض و مقاصد کو قطعی مدِنظر نہیں رکھا جاتا۔ نہ یہ ہی پتہ ہوتا ہے کہ گیہوں کی روٹی کس غرض اور مقصد کو پورا کرتی ہے۔ سبزی کس واسطے کھائی جاتی ہے۔ چاول کون کون سی ضروریات پوری کرتے ہیں اور جو ضروریات وہ پوری نہیں کرتے ان کی کسر کیسے اور کس قسم کی خوراک سے پوری ہو سکتی ہے ؟

ہم سب دل و جان سے چاہتے ہیں کہ جو خوراک ہم کھائیں اُس سے ہمیں زیادہ سے زیادہ صحت اور طاقت حاصل ہو ہم زیادہ سے زیادہ کام کر سکیں ہمارا جسم اتنا بڑھ جائے یا اتنا گھٹ جائے وغیرہ وغیرہ۔ اس کے لئے لازمی ہے کہ ان ضروریات کو پورا کرنے والی مختلف غذاؤں کا ہمیں علم ہو ؟

چاول۔ روٹی۔ دال۔ دودھ۔ دہی مکھن میوہ ساگ سبزی اچار انڈہ گوشت مچھلی

پھول پھل غرضیکہ جو کچھ بھی بطور خوراک کھایا جاتا ہے اس میں سات چیزیں پائی جاتی ہیں *

(۱) پروٹین (۲) چکنائی (۳) نشاستہ (۴) شکر یا مٹھاس (۵) نمک و معدنیات (۶) پانی (۷) وٹامین۔ ان میں سے ہر ایک کی کچھ تفصیل نیچے دی جاتی ہے کیونکہ مُبتدی کیلئے ہر ایک کے پُورے پُورے معانی سمجھنا مُشکل ہوگا *

مختلف قسم کی خوراکوں میں یہ جزو کم و بیش ہوتے ہیں مثلاً اناجوں اور دالوں میں پروٹین اور شکر زیادہ ہوتی ہے چکنائی کم۔ بادام ناریل وغیرہ میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے شکر کم۔ ساگ سبزیوں میں نمک و معدنیات زیادہ پروٹین کم۔ اسی طرح وٹامین بھی کم و بیش ہوتے ہیں۔ یہ سب کمی بیشی آگے ایک نقشہ بنا کر بتائی جائیگی *

پروٹین لفظ پروٹین پرتھمین (**प्रथमीन**) سے بنا ہے جس کے معنی ہیں پہلا۔ واقعی جانداروں کی جسمانی ساخت میں اس کا سب سے زیادہ ہاتھ ہے۔ یہ سمجھ لیجیے کہ ہمارے جسم کی ساخت میں پروٹین کا وہی درجہ ہے جو ایک مکان بنانے میں اینٹوں کا۔ ہمارا گوشت خون اور دماغ ہماری خوراک کے پروٹین کے جزو سے بنتے ہیں پروٹین سے طاقت بھی حاصل ہوتی ہے۔ خون میں پروٹین کی خاصی مقدار ہوتی ہے بچے کا جسم سب سے پہلے ماں کے خون سے ہی بنتا ہے۔ جہاں سے اسے کافی پروٹین ملتی ہے۔ اس واسطے حاملہ کو پروٹین والی خوراک کی بہت ضرورت ہوتی ہے پیدائش کے بعد ماں کے دودھ میں سے بچے کو خاص پروٹین کی مقدار حاصل ہوتی ہے جس سے

1. Protein 2 Fat. 3. 4. Carbohydrates, 5. Salts and Minerals. 6 Water. 7 Vitemins.

ے جسے حال ہی میں سیکھنا شروع کیا ہے

اس کا جسم بڑھتا ہے۔ دودھ میں پروٹین اُس خوراک سے حاصل ہوتی ہے جو ماں کھاتی ہے لیکن سب قسم کی خوراک میں پروٹین نہیں ہوتی۔ ساگ سبزی اور پھل میں یہ بالکل کم ہوتی ہے۔ سالم گھاس میں کچھ زیادہ ہوتی ہے اور جانوروں کے کام آتی ہے۔ گھی تیل شہد کھانڈ ساگودانہ میں یہ ہوتی ہی نہیں۔ دودھ دہی چھاچھ گیہوں چنا مٹر اور دالوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ گوشت انڈا چھلکے دار میوہ اور سویابین (چینی دال) میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ گوشت خوری کے حق میں جو دلیلیں دی جاتی ہیں اُن میں ایک یہ بھی ہے کہ اُس میں جسم کو بڑھانے والی پروٹین بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن اگر باقی نامزدہ خوراک کا استعمال کیا جائے تو کسر پوری ہو جاتی ہے بلکہ بہت سے سائنسدان کہتے ہیں کہ اتنی زیادہ پروٹین کی ہمارے جسم کو ضرورت ہی نہیں اگر گوشت کھایا بھی جائے تو کم۔ کم سے کم عمر کے جانور کا اور حتی الوسع مرغی تیتر بٹیر وغیرہ پرندوں کا۔ گوشت میں اگر چار گنا آلو اور چار گنا سبزی ملا کر پکایا جائے تو اُس کے نقصان کی تلافی ہو سکتی ہے اور اس طرح پروٹین کی زیادتی اور وٹامین کی کمی کو پورا کیا جا سکتا ہے (وٹامین کا ذکر ابھی آگے تفصیل کے ساتھ کرتے ہیں)۔

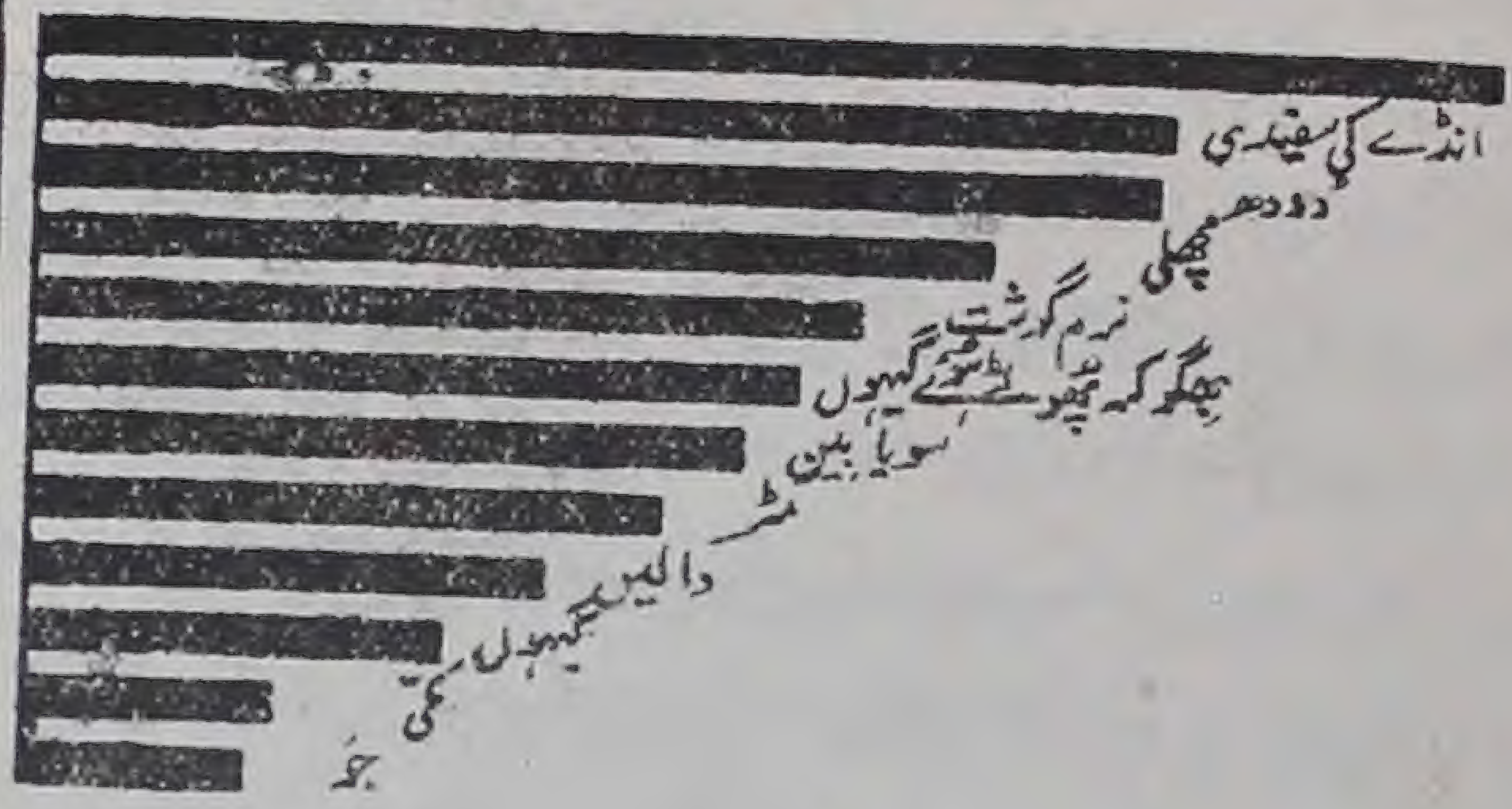
پروٹین کی زیادہ ضرورت ۲۵ سال کی عمر تک ہوتی ہے لیکن زیادہ سے مراد یہ نہیں کہ بے حد۔ اس عمر کے بعد پروٹین زیادہ کھانے میں سراسر نقصان ہے۔ پروٹین والی غذا کو ہضم کرنا ساگ سبزی پھل چاول وغیرہ کی نسبت زیادہ مشکل ہے۔ خواہ مخواہ ہاضمہ پر بوجھ ڈالنے کا مطلب؟ اس کے علاوہ گھی مکھن وغیرہ چکنائی تو ہضم ہو کر اس کا فالتو حصہ پٹھوں میں آئندہ استعمال کے لئے ریزرو Reserve. رہ جاتا ہے لیکن پروٹین کو جمع رکھنے کا کوئی انتظام نہیں جتنی پروٹین روز کی روز

ضرورت ہوتی ہے اتنی جزو بدن ہو جاتی ہے باقی پاخانہ کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے لہذا پروٹین والی خوراک خصوصاً گوشت اور ماش کی دال کا لالچ نہیں کرنا چاہیئے سوال ہو سکتا ہے کہ اس تعلیم اور اس ہدائیت کے زیر اثر یہ تو خیال رکھا جائے گا کہ ہماری خوراک میں پروٹین والی غذاؤں کا حصہ ضرور ہو لیکن مقدار صحیح لی جاتی ہے یا غلط اس کا اندازہ کیسے لگائیں ؟ یہ سوال ہر قسم کی غذا کے متعلق ہو سکتا ہے اس کا مفصل جواب آئندہ ایک فصل میں دینگے اور ضرور دینگے کیونکہ یہ بھی ایک بہت ضروری سوال ہے ؂

پروٹین کی کئی قسمیں ہوتی ہیں کسی خوراک میں پروٹین کی ایک قسم زیادہ ہوتی ہے کسی میں دوسری۔ لیکن اس کتاب میں اتنی تفصیل میں جانے کی ضرورت نہیں۔ چونکہ ہم عملیتہ محض ایک چیز نہیں کھاتے اس واسطے ادلا بدلی میں پروٹین کے لحاظ سے ہمارا گھر پورا ہو جاتا ہے۔ ہاں البتہ اگر ہم متذکرہ بالا پروٹین والی غذاؤں میں سے کوئی نہ کھائیں تو ہمارے جسم کا بڑھنا رک جائے اور وزن کم ہونا شروع ہو جائے۔ اس واسطے صحیح خوراک تجویز کرتے وقت پروٹین کا جزر کھنے والی غذاؤں کو خاص طور پر نگاہ میں رکھنا ہوگا ؂

پروفیسر وائولٹ جی پلمر Professor Violet G. Plimmar نے بہت محنت سے ایک نقشہ تیار کیا ہے جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ کس غذا میں کتنی زیادہ اور کتنی کم پروٹین ہے۔ ہندوستانیوں کی خوراک کے لحاظ سے تھوڑی سی کمی بیشی کے ساتھ یہاں نقل کیا جاتا ہے ؂

(نقشہ دوسرے صفحہ پر دیکھیں)



نقشہ مقابلہ پروٹین

(جسم کو بنانے اور بڑھانے والے اجزا کس خوراک میں زیادہ ہیں اور کس میں کم

چکنائی | چکنائی کا کام گرمی اور طاقت پیدا کرنا ہے۔ چکنائی چار قسم کی ہوتی ہے۔ گھی مکھن۔ تیل۔ بنسپتی گھی۔ چربی۔ ان میں مکھن بہترین قسم کی چکنائی کہی گئی ہے اس سے اتر کر گھی۔ اس سے اتر کر بادام کا تیل (بادام روغن) اور زیتون کا تیل پھر سرسوں کا تیل پھر خالص مونگ پھلی۔ ناریل کا تیل پھر بغیر کسی ملاوٹ کے بنسپتی گھی۔ جانوروں کی چربی ناقص ترین ہے چاہے وہ گوشت کے ساتھ مفت ہی ملے۔ اصول یہ ہے کہ جسمانی گرمی سے چربی پگھلتی نہیں۔ اس واسطے اسے ہضم کرنا ہماری جسمانی مشین کے لئے مشکل ہو جاتا ہے مچھلی کے تیلوں کی بہت تعریف ہے لیکن وہ بطور خوراک کافی مقدار

میں استعمال نہیں ہو سکتے۔ ان کی مقدار بہت کم ہے یعنی چند ماشوں اور ڈراموں تک محدود ہے اُن کا کچھ بھی زیادہ استعمال پیٹ کو خراب کر دیتا ہے ۔

گھی مکھن کا زیادہ استعمال کیا جائے تو وہ ہمارے پھٹوں میں جمع رہتا ہے لیکن ایک حد سے زیادہ ہونے کی صورت میں ہماری مشین اسے ہضم نہیں کر سکتی۔ پہلے تو کچھ عرصہ فالتو گھی ہضم ہوئے بغیر پاخانہ کے رستے خارج ہو جاتا ہے لیکن بار بار اس کا زیادہ استعمال کیا جائے تو یہ ہماری پیٹ کی مشین کو ہی خراب کر دیتا ہے اور دست پیچش سنگرہنی دانتوں کی پیپ (پائیوریا) وغیرہ کا باعث بنتا ہے اور پیشاب میں شکر آنے کی صورتوں میں معاون ثابت ہوتا ہے ۔

چکنائی کی بہتات ہمارے جسم کو درکار نہیں بلکہ جو بوجہ غریبی اور مجبوری بالکل ہی گھی نہیں کھا سکتے اس کی کمی اُن کی جسمانی مشین زیادہ محسوس نہیں کرتی۔ دودھ دہی لسی چھاچھ پنیر انڈا خشک میوے میں سے کوئی بھی چیز کھانے والوں کو ضرورت کے مطابق چکنائی میسر ہو جاتی ہے گیہوں مکی جو جوار میں سے بھی گذارے موافق چکنائی حاصل ہو جاتی ہے چھاچھ اور روٹی کھانے والے کسان دودھ گھی کھانے والوں سے کیا کم طاقت رکھتے ہیں؟ جن کو میسر ہو وہ گھی مکھن بخوشی کھائیں لیکن اس کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں۔ جتنے پیٹ کے بیمار ہمارے پاس آتے ہیں اُن میں سے اکثر گھی کا زیادہ استعمال کرنے والے ہوتے ہیں۔ گھی کو پچانے اور جزو بدن بنانے کے لئے کافی محنت اور ورزش کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ بہت کم لوگ کرتے ہیں جو ورزش اور محنت نہیں کرتے اُن کا حق نہیں کہ گھی کا زیادہ استعمال کریں۔ ڈاکٹر حکیم وید گھی کے زیادہ بے طریقہ اور پیچیدہ استعمال کو بہت تشویش کی نگاہ سے دیکھ رہے ہیں۔ گو زیادہ گھی پڑے پکوان زیادہ

لذیذ ہوتے ہیں اور چسکے کے لئے ہی وہ کھائے جاتے ہیں۔ لیکن کہا یہ جاتا ہے کہ طاقت اور صحت کی خاطر ہی یہ کھائے جاتے ہیں یہ دونو باتیں غلط ثابت ہوتی ہیں۔

بدقسمتی سے جنہیں زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے اور جو زیادہ گھی پچا سکتے ہیں اُن کو گھی مِلتا کم ہے۔ جو کم محنت کرتے ہیں اُن کو گھی بہت ملتا ہے لیکن وُہ نہ اُسے اچھی طرح پچا سکتے ہیں اور نہ اُس سے صحت اور طاقت حاصل کر سکتے ہیں۔

عام حالات میں دماغی کام کرنے والوں کو دن بھر میں ایک چھٹانک اور باقی کو آدھ چھٹانک گھی کی ضرورت ہو سکتی ہے لیکن جن کو اتنا بھی میسّر نہیں اُن کیلئے کوئی پریشان ہونے کی بات نہیں۔ اچھا آپ ہی بتائیں گھوڑوں اور بیلوں کو گھاس چارہ دانہ تو دیا جاتا ہے لیکن گھی مکھن نہیں دیا جاتا مگر اُن کے جسم کتنے مضبوط ہوتے ہیں جتنی سمجھ اور عقل کی اُن کو ضرورت ہوتی ہے وُہ بھی اُن میں پُوری ہوتی ہے پس

بے زری کا نہ کر گِلہ غافل

نشاستہ۔ شکر

اِن دو کو ہم نے اکٹھا کر دیا ہے کیونکہ ان کا ایک ہی کام ہے عام حالات میں ہمارے جسم کو گڑ، شکر، کھانڈ کی چنداں ضرورت نہیں ہُوا کرتی۔ گیہوں چاول مکی وغیرہ اناجوں اور دالوں میں جو نشاستہ ہوتا ہے پیٹ میں جاکر یہی ایک قسم کی شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے چکنائی کی مانند شکر کا کام بھی طاقت اور گرمی پیدا کرنا ہے البتہ حقیقی طاقت اور گرمی ایک چھٹانک کھانڈ اور شکر پیدا کرتی ہے اُس سے دُگنی طاقت اور گرمی چکنائی پیدا کرتی ہے۔ تاہم غریب لوگ یا دیگر کسی مجبوری سے گھی استعمال نہ کرنے والے بہت گھاٹے میں نہیں رہتے۔ وُہ آدھ چھٹانک گھی نہیں کھا سکتے تو شہد یا گُڑ تو کھا سکتے ہیں۔ اگر دونو نہ کھائیں تو اناج میں سے ہی اپنی ضرورت کے مطابق

طاقت حاصل کر لیتے ہیں ؛

گوشت مچھلی انڈہ پنیر گھی تیل اور ساگ سبزی میں نشاستہ نہیں ملتا۔ نشاستہ زیادہ تر سب قسم کے اناجوں دالوں آلوؤں میٹھے پھلوں اور میٹھے خشک میوؤں میں ملتا ہے۔ شہد گڑ شکر کھانڈ گو تمام کے تمام براہِ راست وہی کچھ جسم کو بخشتے ہیں جو نشاستہ دار غذائیں بخشتی ہیں لیکن ایک بات البتہ عرض کرنا ضروری ہے۔ گڑ شکر کھانڈ عین قدرتی مٹھاس نہیں جسم کو ان کی بالکل کم ضرورت ہے مناسب مقدار میں روٹی چاول دال کھانے والوں کا گھر اسی میں پورا ہو جاتا ہے۔ دودھ چائے میں کم میٹھا ڈالنا چاہیئے۔ سردی اور تھکان کی حالت میں یا جب سردی میں نکلنے لگیں یا سخت جسمانی محنت کرنے لگیں تو دودھ چائے یا گھی میں شہد گڑ کھانڈ ملا کر استعمال کرنا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے سوائے بہت کم حالتوں میں زیادہ مٹھاس کی ضرورت پڑتی ہے گنے میں البتہ کافی خوبیاں ہیں اور موسم پر اس کا چوسنا صحت بخش ثابت ہوتا ہے ؛

ان میں سے کھانڈ سب سے ادنیٰ ہے کیونکہ مشینوں میں اسے سفید بنانے کی کوشش میں یا ادویات کے استعمال سے اس کے بہت سے اوصاف زائل ہو جاتے ہیں پھر بھی میٹھی ہے اور لذیذ ہے یہ دو ایسے وصف ہیں کہ اسے شہد گڑ اور شکر پر ترجیح مل رہی ہے۔ جہاں تک بن پڑے حسب ضرورت ان میں سے شہد کو ترجیح دینا چاہیئے۔ دوسرے نمبر پر گڑ اور شکر کو ؛

موٹے طور پر سب قسم کے اناج گیہوں چاول مکی باجرہ اور آلو سب سے زیادہ نشاستہ دار غذائیں ہیں چنے مٹر اور دالوں میں بھی کافی نشاستہ ہوتا ہے۔ ان سے فائدہ اٹھانے کا سب سے بڑا طریق یہ ہے کہ انہیں خوب چبا کر کھایا جائے نشاستہ دار غذاؤں

کے پچاؤ میں منہ کے لعاب کا بڑا حصّہ ہے اگر کسی شوربہ اور تری والی چیز یا دہی لسّی کے ساتھ یہ کھائی جائیں تو بغیر زیادہ چبائے ہی یہ نگلی جاتی ہیں اور لعاب کو ان کیساتھ ملنے کا موقع نہیں ملتا۔ چاہیئے کہ یہ اکیلی ہی یا کسی خشک ساگ سبزی کے ساتھ کھائی جائیں تاکہ لعاب ان کے ساتھ مل کر آدھے سے زیادہ ان کو منہ میں ہی پچا دے۔ اسطرح ایک تو معدہ اور انتڑیوں پر بالکل بوجھ نہیں پڑتا دوسرے طاقت زیادہ حاصل ہوتی ہے۔ محض پھلوں کے نشاستہ اور مٹھاس میں یہ وصف ہے کہ اسے پچانے کے لیئے لعاب کی ضرورت نہیں، پھلوں کا رس بہت جلدی جزو بدن ہو جاتا ہے ❊

کمزور ہاضمہ میں خصوصاً اور عام حالات میں عموماً بہت قسم کی نشاستہ دار غذائیں اکٹھی نہ کھانی چاہئیں۔ ہر ایک نشاستہ دار خوراک میں باقی اجزا یعنی پروٹین نمکیات معدنیات اور وٹامین وغیرہ مختلف مختلف ہوتے ہیں۔ اس طرح ان کے پچاؤ میں معدہ اور انتڑیوں کے متضاد افعال سے اپھارہ وغیرہ ہو جانے کا زیادہ امکان ہے یہی دلیل ایک کھانے میں بہت سے ساگ سبزی دال دہی مربہ اچار گوشت مچھلی روٹی چاول پنیر کھیر حلوہ فرنی وغیرہ کا جمگھٹا کرنے کے خلاف ہے۔ ان سے پیٹ میں ایک عجیب گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے کچھ عرصہ تو ہماری جسمانی مشین زور مارتی ہے لیکن آخر شکست کھا جاتی ہے اور انسان بری طرح ہاضمہ کی خرابی کا مریض بن جاتا ہے ❊

عالموں کی رائے ہے کہ ایک انسان جس کا وزن ۱½ من ہو اسے ایسی خوراک کھانی چاہیئے جس میں اسے روزانہ ۷½ تولہ پروٹین ۷½ تولہ چکنائی ۳۰ تولہ نشاستہ سے پیدا شدہ شکر ½ سے ۱ تولہ تک ساگ سبزیوں سے حاصل شدہ نمکیات اور کافی پانی میسر ہوں۔ عمر پیشہ موسم مقام اور دیگر حالات کے مطابق ان میں کمی بیشی ہو سکتی ہے

چکنائی اور نشاستہ جو خالص طاقت اور گرمی پیدا کرنے کے واسطے ہیں آپس میں بہت حد تک ادلے بدلے جاتے ہیں یعنی ایک دوسرے کی جگہ کام آجاتے ہیں۔ اُن میں سے چکنائی دگنی بلکہ اڑہائی گنا گرمی اور طاقت پیدا کرتی ہے لیکن ہضم کرنے میں بھاری ہوتی ہے۔ نشاستہ دار غذا زود ہضم ہوتی ہے لیکن ضرورت کی تمام گرمی اور طاقت پیدا کرنے کے لئے اُس کی بڑی مقدار کھانی پڑیگی اس واسطے اوپر لکھے حساب سے دونو ساتھ ساتھ کھائی جائیں تو اچھا۔ اس کے علاوہ نشاستہ دار غذا کو گھی میں پکایا اور تلا جائے تو وہ بہت بھاری ہو جاتی ہے لیکن نشاستہ دار غذا پکا کر بعد میں گھی مکھن کریم وغیرہ تھوڑی مقدار میں ملائیں تو اور زیادہ صحت بخش اور زیادہ مفید ہو مثلاً چوڑی کچوری کی نسبت معمولی چپڑا ہوا پھلکا زیادہ زود ہضم اور صحت بخش ہے۔

نمکیات۔ معدنیات یہ زیادہ تر ساگ سبزیوں میں پائے جاتے ہیں پنیر دہی اور انڈے میں بھی خاصے ہوتے ہیں۔ بادام اور تازہ پھلوں میں بھی کچھ ہوتے ہیں باقی اناج دال گوشت انڈے اور خشک میوے میں تھوڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس لئے معدنیات اور نمکیات کا ذکر عملی طور پر ساگ سبزیوں کا ہی ذکر ہے۔ سبزیوں کا بڑا کام ہماری غذا میں نمکیات اور معدنیات بہم پہنچانا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرا بڑا اہم کام وٹیمین مہیا کرنا ہے۔ وٹیمین کیا ہیں اور ہمارے جسم کو بیماریوں کمزوریوں سے بچانے میں اُن کا کتنا ہاتھ ہے آگے چل کر لکھیں گے۔ یہاں نمکیات اور معدنیات تک ہم محدود ہیں۔ ہمارے جسم کو نمک کیلشیم (چونا)، سوڈا۔ فاسفورس۔ گندھک آیوڈین پوٹاشیم اور میگنیشیا اور فولاد کی تھوڑی تھوڑی مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تو دل کی طاقت اور دل کی دھڑکن کی باقاعدگی میں معدنیات کا بڑا ہاتھ ہے۔ دوسرے ہڈیوں اور دانتوں

کی بناوٹ کے لئے زیادہ تر اُنہیں کی اور اُن میں سے بھی خاص طور پر کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ نمکیات اور معدنیات علیحدہ بھی بازار میں بکتے ہیں لیکن جب ساگ سبزیوں سے یہ حاصل کئے جاتے ہیں تو جسم کے لئے بہترین طور پر مُفید ہوتے ہیں سمندری یا کانی نمک جو ہم دال سبزی میں ڈالتے ہیں محض دال چاول کھانے والوں کو ہی اُن کی زیادہ ضرورت ہے۔ عام حالات میں ان کا استعمال کم ہونا چاہیئے۔ پروٹین والی خوراک زیادہ استعمال کرنے میں اُنہیں ہضم کرنے کے لئے نمکیات بہت مُفید ثابت ہوتے ہیں۔ یہ پیٹ میں ہوا نہیں پیدا ہونے دیتے اور دُوسری بیماریوں کے زہریلے مواد کو مارتے ہیں۔ خون میں حل کر یہ نمک ہمارے جسم کی ہر ایک سیل کو صحت کا غُسل دیتے ہیں۔ جن مُلکوں اور جن موسموں میں پسینہ زیادہ آ کر نمک بہت خارج ہوتا ہے ان میں سبزیوں کے قُدرتی نمک کے ساتھ ساتھ کانی اور سمندری نمک زیادہ کھایا جا سکتا ہے۔

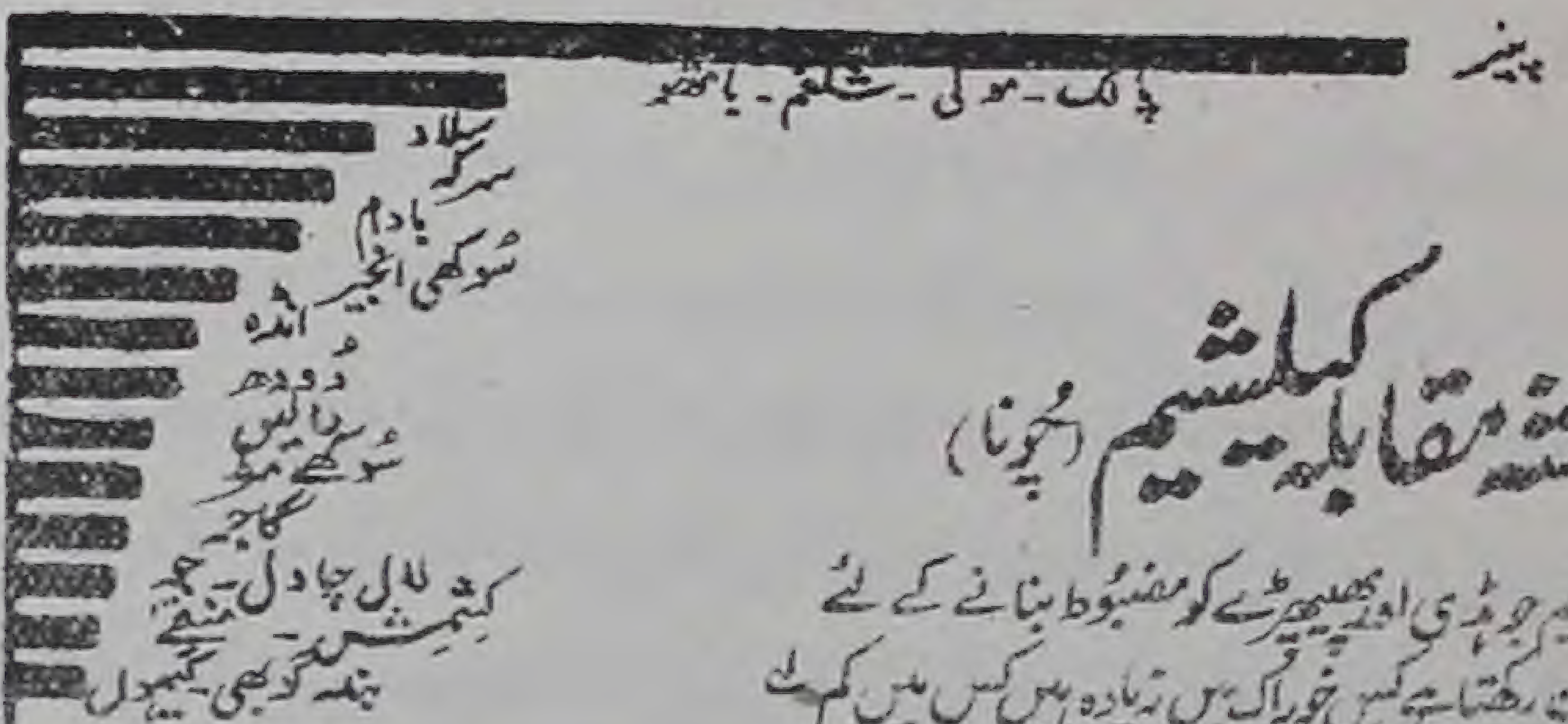
کیلشیم یا چُونا دُودھ دہی مکھن چھاچھ پنیر انڈہ اور بادام میں زیادہ ہوتے ہیں ہڈیوں اور پھیپھڑوں کی بیماری میں یہ بڑا کام کرتے ہیں۔ معدنی کانی چُونا بھی اسی کمی کو پُورا کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ پنیر دہی گیہوں مکی دال مچھلی گوشت انڈہ پستہ بادام اخروٹ چلغوزے اور ناریل میں فاسفورس کا جُزو ہوتا ہے یہ بڑھتے جسم میں خصوصاً اور زنانہ و مردانہ اعضائے تناسل کی طاقت کے لئے عموماً مُفید چیز ہے۔ آیوڈین گلے کے تھائرائیڈ گلینڈ کی صحت کے لئے ذمہ وار ہے۔ آیوڈین کی کمی تھائرائیڈ گلینڈ کے پھول جانے کا باعث بنتی ہے۔ آیوڈین کی اتنی کم ضرورت ہوتی ہے کہ عام طور پر جسم میں اس کی کمی کو پُورا کرنے والی کسی خاص خوراک کی تلاش نہیں کرنی پڑتی۔ زیادہ شراب خوری سے جسم

کا آیوڈین بے کار ہوتا ہے اور تھائرائیڈ گلینڈ بڑھ جاتے ہیں تب مچھلی کا استعمال اس کمی کو پورا کر سکتا ہے یا سمندر میں جو گھاس پیدا ہوتی ہے۔ اس کا سفوف پھانکنے سے بھی فائدہ ہو جاتا ہے ؛

تمام غذائیں جن میں پروٹین ہوتا ہے ان میں گندھک بھی ہوتی ہے پوٹاشیم تمام سبزیوں میں بہتات سے ہوتا ہے مینگنیز حمل کے دنوں میں اور دودھ پلانے کے زمانہ میں بچے کی بڑھوتری کے لئے صحت بخش ہوتا ہے۔ یہ جو جوار مکی گیہوں دالوں اور چاولوں کی اوپر کی تہ میں پایا جاتا ہے۔ دالوں کے دھونے میں اور چاولوں کے مشین سے چھلکے اتروانے میں یہ ضائع چلا جاتا ہے ؛

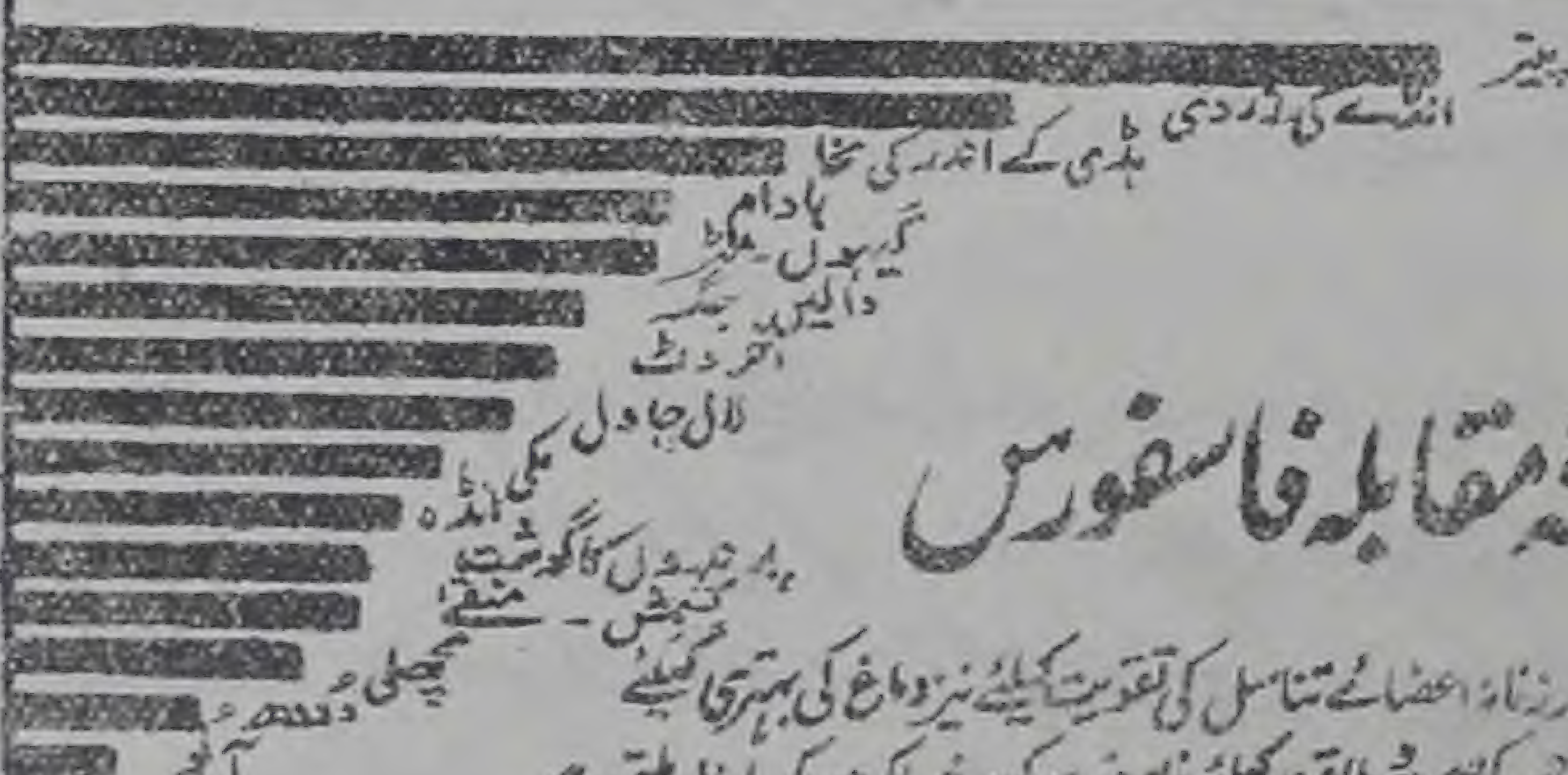
فولاد گیہوں۔ مکی۔ دال۔ سبزی۔ انڈہ۔ گوشت۔ تازہ پھلوں اور خصوصاً ان پھلوں میں پایا جاتا ہے جو کاٹ کر رکھنے سے تھوڑی دیر بعد سیاہ پڑ جاتے ہیں۔ دودھ میں یہ کم ہوتا ہے۔ اگر بچے کو زیادہ عرصہ محض دودھ پر ہی رکھا جائے تو فولاد کی کمی سے بچہ کمزور ہونے لگتا ہے ؛

ایک تندرست انسان کے خون میں ۸ ۴۵ گرین یا ۴۲ رتی فولاد ہوتا ہے۔ اس میں سے روزانہ ½ گرین خرچ ہو جاتا ہے اگر روزانہ کم از کم اتنا ہی فولاد مہیا کرنے والی خوراک نہ کھائی جائے تو ۳ ماہ میں ہی آدھا فولاد ختم ہو جائے یعنی آدھا خون ناکارہ ہو جائے۔ فولاد کی اس کمی کو جس خوبی کے ساتھ متذکرہ بالا خوراک پورا کر سکتی ہے دوائیوں والے فولاد اتنا نہیں کر سکتے۔ امر لاچار ہی کی بات تو دوسری ہے ؛



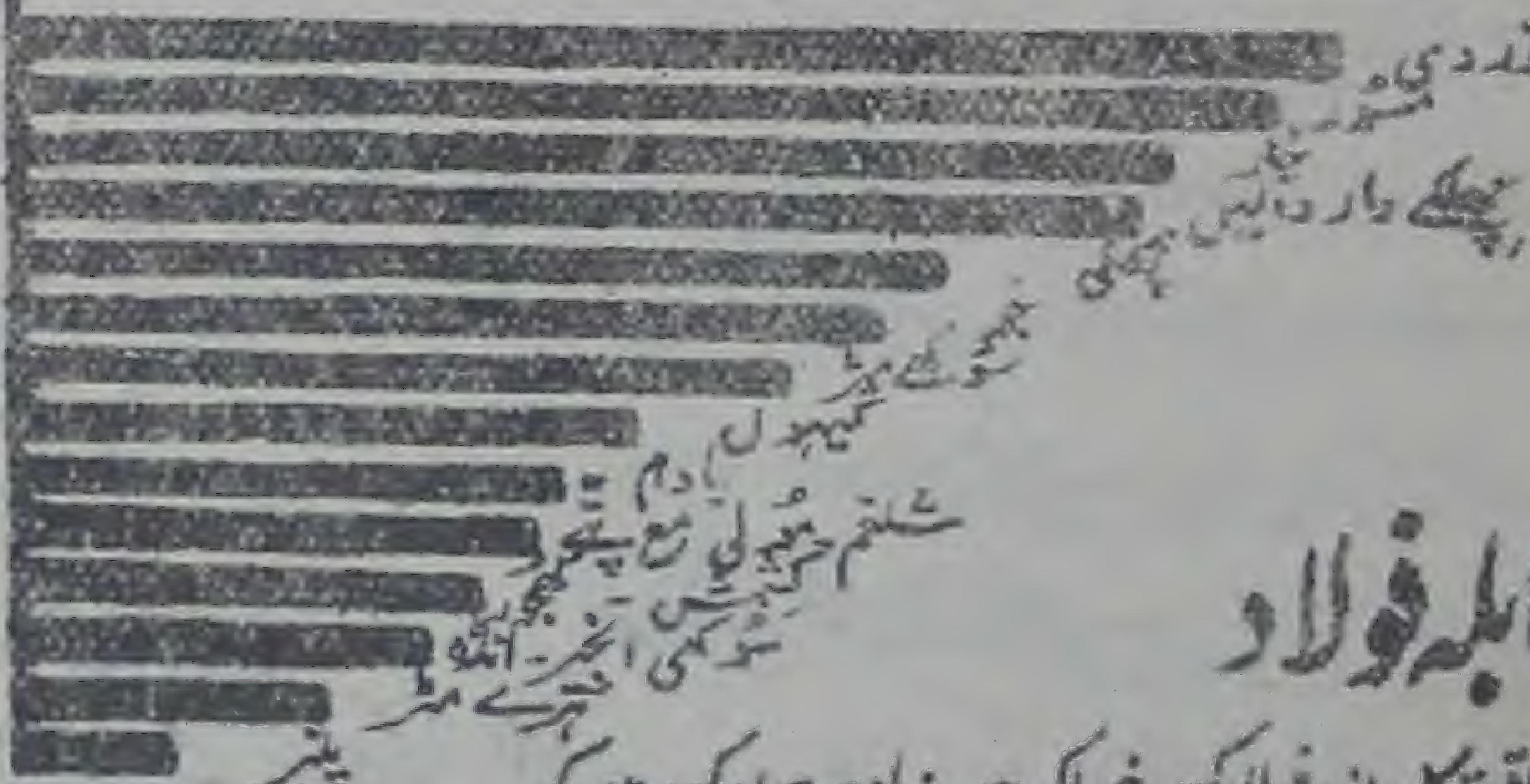
نقشہ مقابلہ کیلشیم (چونا)

کیلشیم جو ہڈی اور پھیپھڑے کو مضبوط بنانے کے لئے اہمیت رکھتا ہے کس خوراک میں زیادہ ہے کس میں کم ہے



نقشہ مقابلہ فاسفورس

مردانہ اور زنانہ اعضائے تناسل کی تقویت کیلئے نیز دماغ کی بہتری کیلئے اور بڑھتے جسم کی صحت و طاقت کیلئے فاسفورس کس خوراک میں کم یا زیادہ ملتی ہے



نقشہ مقابلہ فولاد

خون کی صحت اور طاقت کا راز - فولاد کس خوراک میں زیادہ ہے اور کس میں کم

لہ پروفیسر ... کی تحقیقات کی بنا پر یہ نقشہ طیار کیا گیا ہے۔

نمکیات اور معدنیات ہماری صحت کے لئے کس قدر ضروری ہیں۔ اس کا اندازہ ہاپکنز یونیورسٹی کے مشہور سائنسدان پروفیسر میکالم کے مشاہدوں سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ پروفیسر صاحب موصوف نے سولہ جوڑے چوہے چوہیوں کے پالے۔ پھر کسی کی خوراک میں سے فولاد مہیا کرنے والی غذا کسی کی خوراک میں سے کیلشیم والی غذا اور کسی کی خوراک میں سے پوٹاشیم والی غذا روک لی۔ علیٰ ہذا القیاس اس طرح ان چوہوں میں پروفیسر صاحب کو انسانوں کو ہو جانے والی اکثر و بیشتر بیماریوں کی علامات نظر آئیں پھر کم کردہ نمکیات و معدنیات والے ساگ سبزیاں اناج وغیرہ غذائیں دے کر وہ امراض دور کیں سوچیے تو سہی کہ غذا کا علم کتنا وسیع ہے کتنا دلچسپ ہے۔ ایک بار سمجھ لینے سے اس پر عمل کرنا بھی کچھ مشکل نہیں۔

دودھ دہی چھاچھ پنیر انڈا۔ چھلکے سمیت دال۔ چوکر سمیت گیہوں کا آٹا چنا مٹر مکی چاول آلو ساگ سبزیاں پھل سوکھی انجیر اور بادام سب ضرورتیں پوری کر دیتے ہیں گوشت کھانے والے گاہے بگاہے گوشت انڈا مچھلی کا اضافہ کر سکتے ہیں ہر ہفتے ادل بدل کر ان میں سے اکثر چیزیں کھانے کا موقعہ ملتا رہے تو بہت صحت بخش ہے غریبوں کے لئے اس فہرست کو اور بھی مختصر کیا جاسکتا ہے۔ چکی کے پسے اناج چھلکے دار دالیں آلو لسی اور ساگ سبزی ان سے کسی حالت میں بھی صحت اور طاقت کو کوئی ضعف نہیں پہنچتا (نمکیات کا مفصل بیان آگے صفحہ نمبر ۳۷ تا ۴۲ پر ملاحظہ فرمادیں)

وٹامین | Vitamin

ایلوپیتھی میں وٹامین کی تھیوری کا آج کل بہت چرچا ہے۔ گو ابھی اس کے متعلق تحقیقات ختم نہیں ہوئی تاہم آپ کی واقفیت کے لئے اس تھیوری کا مکمل مگر اختصار کے ساتھ، ذکر کرنا ضروری سمجھا ہے۔

جیسا کہ آپ مطالعہ کر چکے ہیں۔ ہماری خوراک پروٹین نشاستہ شکر چکنائی معدنیات نمک اور پانی کا مجموعہ ہے یہ سب وزن دار چیزیں ہیں وہ ایک دوسرے سے الگ کر کے دیکھی جا سکتی ہیں مگر ان کے علاوہ ایک اور چیز بھی ہوتی ہے جس کا وزن کچھ نہیں لیکن اوصاف اور خوبیاں بہت ہیں۔ ایسے اوصاف اور ایسی خوبیاں کہ ان کی غیر موجودگی ہماری صحت پر بُرا اثر ڈالتی ہے۔ اسے زیادہ دیر تک غذا میں حاصل نہ کرنے سے ہماری صحت بگڑ جاتی ہے۔ کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جسم کمزور ہو جاتا ہے اور دوسری بیماریوں کے حملوں کو برداشت کرنے کے ناقابل ہو کر جلدی اُن بیماریوں میں انسان مُبتلا ہو جاتا ہے اور اگر یہ چیز خوراک میں موجود ہو تو صحت دُرست رہتی ہے جسم توانا ہوتا ہے بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ ان چیزوں کو جن کی غذا میں موجودگی صحت کو بڑھاتی اور غیر موجودگی کئی ایک خاص بیماریوں کے پیدا کرنے کا موجب ہوتی ہے وٹامین کہتے ہیں ؂

وٹامین ایک بہت گہرے اصول کے ماتحت کام کرتے ہیں ہمارے جسم میں ہماری کھیتیوں میں اور یہاں جہاں حیوانی یا نباتاتی زندگی کے آثار ہیں دو طاقتیں ہر وقت کام کرتی رہتی ہیں۔ ایک بڑھانے کی طاقت دُوسری اس بڑھاؤ میں رکاوٹ ڈالنے والی صورتوں کی بیخ کنی کی طاقت کھیتی کی مثال بہت آسانی سے سمجھ آجائیگی بیج ایک پودے کی شکل میں اُگتا ہے۔ زمین کھاد دھوپ ہوا اُسے بڑھاتے ہیں کئی کیڑے اور ٹڈیاں اُس ننھے سے پودے کی پتیوں کو کاٹتے ہیں تب چڑیاں۔ لالیاں۔ بٹیر۔ تلیئر وغیرہ اُن کیڑوں اور ٹڈیوں کو اپنی خوراک بنا کر پودوں کو اُن دشمنوں سے بچا لیتے ہیں یہی وجہ ہے کہ خاص خاص موسموں میں خاص خاص پرندوں کا شکار گورنمنٹ کی طرف سے

منع کیا جاتا ہے اور خلاف ورزی کرنے والوں کو سزا دی جاتی ہے۔

ہمارے جسم کو جو خوراک درکار ہے اسمیں بھی یہ دو اوصاف ہونے چاہئیں۔ اس مضمون کے پہلے حصّہ میں جن پروٹین وغیرہ کا ذکر کیا ہے وہ ہمارے جسم کے بڑھاؤ کے لئے ہیں۔ اور وٹامین اس جسم کو خرابی بیماری کمزوری سے بچانے کے لئے ہیں۔ اگر یہ ہماری خوراک میں نہ ہوں تو وبائی بیماریاں۔ جوڑوں میں سختی اور سوجن۔ آنکھوں کی لالی۔ گلے کی سوزش۔ مسوڑھوں کا پھولنا۔ دانتوں کا ہلنا۔ ہڈیوں کا کمزور اور ٹیڑھا ہونا نسوں کا پھولنا۔ خوراک کا جزو بدن نہ ہونا وغیرہ شکایات ہو جاتی ہیں۔

یہ وٹامین زیادہ تر اناجوں کی تہ پر۔ دالوں کے چھلکوں کے اندر۔ تازہ سبزیوں اور اُن کے سبز پتوں میں ہرے گھاس میں تازہ اور بالکل معمولی جوش دئے ہوئے دودھ میں۔ انڈے کی زردی ہرے چنے مٹر۔ ٹماٹر۔ سنگترہ۔ نمبو وغیرہ میں زیادہ تر پائے جاتے ہیں جو لوگ اپنی نفاست پسندی کے روگ میں مشین کا باریک آٹا۔ مشین کے چھلکا اُترے باریک چاول۔ چھلکا اُتری ڈھلی ہوئی دال۔ بہت جوش دیا ہوا دودھ اور بہت دور دور سے منگائی ہوئی اور بہت دنوں کی ناتازہ سبزیاں کھانے کا شوق رکھتے ہیں وہ اس صحت بخش وٹامین سے محروم رہتے ہیں اور بیماری کا ذرا سا بھی حملہ ہونے پر بڑی تکلیف اُٹھاتے ہیں۔

وٹامین اے۔ بی۔ سی۔ ڈی۔ ای اور جی چھ قسم کی ہوتی ہیں لیکن ابھی تک کسی بھی وٹامین کو الگ نہیں کیا جا سکا جس کی وجہ سے ان کی اصلیت اور کیمیاوی اجزا معلوم نہیں ہو سکے۔ البتہ اتنا معلوم ہو سکا ہے کہ کونسی قسم کی وٹامین کن کن اشیائے خوردنی میں خصوصاً پائی جاتی ہے اور اُن کی غیر موجودگی کن بیماریوں یا کونسی علامات

کے ظہور کا باعث ہوتی ہے۔ اِن سب کا ذکر تفصیل سے آگے علیحدہ بیان میں کیا جاتا ہے پیشتر اس کے کہ وٹامین کی کیفیت بالتفصیل الگ الگ لکھی جاوے۔ اِن کی مشترکہ خاصیتیں پہلے بیان کی جاتی ہیں ؎

وٹامین عام طور پر ہری ترکاری۔ پھل پھول اور میوہ جات میں پائی جاتی ہے ان کے علاوہ ہرے گھاس پر گذارہ کرنے والے جانوروں کے دودھ۔ گردے، جگر اور انڈوں میں پائی جاتی ہے لیکن ان کی اصل پیدائش اولاً نباتات سے ہوتی ہے پھر وہاں سے جانوروں کے جسم میں جاتی ہے ؎

زیادہ گرمی یا حرارت سے ان کا خاتمہ ہو جاتا ہے عموماً ۱۰۰ درجہ حرارت پر یہ تباہ ہو جاتی ہیں۔ اُبلانے پر یا بالکل معمولی ذرا سا گھی ڈال کر پکانے سے ان میں بہت کچھ باقی رہتا ہے لیکن زیادہ گھی ڈال کر پکانے سے یا گھی میں تلنے سے وٹامین بالکل کھوئے جاتے ہیں پھر کیا فائدہ ؟ خرچ اور محنت کا نتیجہ الٹا نکلا یعنی سراسر نقصان ؎

کھاری اشیا سوڈا وغیرہ Alkalies ان کو بہت جلدی تباہ کر دیتی ہیں۔ خاصکر جب کھاری چیز ڈال کر کسی سبزی وغیرہ کو گرم کیا جائے تو وٹامین بہت جلد تباہ ہو جاتے ہیں مثلاً ۸۰ درجہ کی حرارت پر کسی چیز کو بڑی دیر تک گرم رکھنے سے بھی وٹامین ویسے کے ویسے قائم رہیں گے مگر جب تھوڑا سا سوڈا اُس میں ڈالا جائیگا تو ۵۰ ڈگری درجہ حرارت پر ہی اکثر وٹامین زائل ہو جائینگے ؎

ہوٹل۔ بورڈنگ۔ لنگر وغیرہ جگہوں پر جہاں تھوڑے وقت میں سبزی وغیرہ تیار کر لینے کے واسطے باورچی لوگ سوڈا ڈال لیتے ہیں تاکہ جلدی گل جائے وہاں ہری تو بلے شک جلدی گل جاتی ہے مگر صحت کا راز یہ وٹامین تباہ ہو جاتے ہیں اور اس کا

اثر وہاں کھانا کھانے والوں کی صحت پر ہوتا ہے ؛

خشکی سے بھی ان کا اثر زائل ہو جاتا ہے مثلاً کسی سبزی کو اگر سکھا کر کھایا جائے تو اس میں وٹامین ندارد ہوتے ہیں ؛

گوشت میں وٹامین بالکل کم ہوتے ہیں۔ وٹامین تھیوری کی رو سے گوشت کا استعمال صحت کے منافی ہے اس کے استعمال سے ہڈی اور دماغ کو ضعف پہنچتا ہے ؛

ہماری خوش قسمتی ہے کہ وٹامین کی غیر موجودگی فوراً اپنا اثر نہیں دکھاتی بلکہ جب کچھ عرصہ تک متواتر غذا میں ان کا وجود نہ رہے تب جا کر اس کے اثرات ظاہر ہونے شروع ہوتے ہیں

مفصل بحث تو آگے ہو گی لیکن ایک حد تک اس مضمون کو پورا کرنے کے لئے یہاں چند غذاؤں کا نام لکھا جاتا ہے جن میں وٹامین زیادہ ہوتے ہیں حسب قاعدہ و حسب حالات ہر ایک گروپ میں سے چند چیزیں استعمال کی جاسکیں تو صحت کے لئے مفید رہے گا ؛

(۱) وٹامین اے اور ڈی :۔ دودھ۔ مکھن۔ ملائی۔ دہی لسی پنیر۔ انڈا۔ ساگ پات۔ گاجر۔ بند گوبھی۔ ٹماٹر۔ مچھلی کا تیل ؛

(۲) وٹامین بی :۔ بغیر چھنا سالم اناجوں کا آٹا۔ بغیر دھلی چھلکے سمیت دالیں۔ چنا۔ مٹر۔ ٹماٹر۔ گیہوں کا چوکر۔ اخروٹ۔ بادام۔ پستہ۔ ناریل۔ تازہ پھل۔ تازہ سبزیاں۔ انڈا۔ دودھ۔ جانوروں کا کلیجہ دل اور گردہ ؛

(۳) وٹامین بی ۲ یا جی :۔ کلیجہ۔ گردہ۔ دل گردہ اور خمیر؛

(۴) وٹامین سی :۔ تازہ پھل خصوصاً سنگترہ۔ نمبو۔ ٹماٹر۔ انگور۔ کچی سبزیاں

مُولی۔ شلغم۔ گاجر۔ آڑُو۔ سیب۔ اُبالنے کے بعد چھلکا اتارے ہُوئے آلُو۔ تازہ دودھ۔ جانوروں کا کلیجہ۔ وٹامین سی تیز آگ پر تباہ ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں کو سُکھانے سے بھی ضائع ہو جاتے ہیں ۔

اب آپ کے لئے یہ سمجھنا آسان ہو جائیگا جبکہ کہا جائے کہ صحیح معنوں میں مکمّل خوراک وُہ ہے جس میں پروٹین نشاستہ شکر چکنائی۔ نمک معدنیات وٹامین اور پانی موجود ہو۔ کیونکہ صحت کے قیام اور طاقت کے اضافہ کے لئے ہمارا جسم اِن ساتوں کا محتاج ہے جیساکہ ان صفحات میں ثابت کیا گیا کہ ان ساتوں کے مختلف کام ہیں اور یہ ہمارے جسم کی مختلف ضروریات پُوری کرتے ہیں۔ کون خوراک کتنی مقدار میں کھانا چاہیئے۔ یہ ایک بہت دلچسپ مضمون ہے اس کا مفصل ذکر آگے کرینگے ۔

یاد رکھنا چاہیئے کہ کوئی بھی خوراک بذاتِ خود مکمل نہیں۔ کوئی محض دُودھ پر۔ کوئی محض پھلوں پر۔ کوئی محض دال روٹی پر۔ کوئی محض چاول اور سبزی پر رہ کر چند ہی مہینوں میں اس کا خمیازہ بھگت چکے ہیں۔ مناسب ہے کہ متذکرہ بالا ساتوں اوصاف رکھنے والی غذاؤں میں سے ملی جُلی مکمل خوراک تجویز کرلیجائے یہ مشورہ امیروں اور خوراک کے متعلق بہت جانچ پڑتال کرنے والوں کے لئے نہیں۔ غریب اور تھوڑی سمجھ والے لوگوں کے لئے یہ مقابلتاً زیادہ آسان ہے۔ اس کتاب کو ایک بار محض توجہ سے پڑھ لیا جائے پھر خود بخود ہی اچھی سے اچھی اور سستی سے سستی غذا آپکو سُوجھ جایا کریگی ۔

وِٹامین

Vitamins.

ایک مصلحت سے وِٹامین کے مضمون کا دیباچہ اس سے پیشتر صفحہ ۵۸ تا ۶۱ میں تحریر کیا گیا ہے۔ آپ اگر وہ پڑھ نہیں چکے تو پہلے اُسے پڑھ لیں۔

اِس صدی کے آغاز تک یہی سمجھا جاتا رہا ہے کہ پروٹین چکنائی نشاستہ شکر جن کی تفصیل پچھلے بیان میں دی گئی ہے ہماری تندرستی کے لئے بالکل کافی ہیں۔ مُختلف غذاؤں سے ان کے جوہر کشید کئے گئے۔ اُن پر انسانوں اور چوہوں کی پرورش کی گئی نتیجہ یہ ہُوا کہ اُن کی صحت گِر گئی۔ تب سائینسدانوں کو فکر ہُوئی کہ کوئی اور چیز بھی ہے جس کی ضرورت ہمارے جسم کو بے حد ہے مثلاً کھانڈ گنّے چقندر اور شکر قندی سے ہی زیادہ تر طیار ہوتی ہے۔ ایک گروپ کو روٹی کے ساتھ محض کھانڈ دی گئی۔ دُوسرے گروپ کو روٹی کے ساتھ شکر قندی۔ تیسرے کو گنّا اور چوتھے کو چقندر دیا گیا۔ نتیجہ یہ ہُوا کہ کھانڈ والے گروپ کی صحت گرنے لگی تب معلوم ہُوا کہ ایک ایسی چیز گنّے میں ہے جو گنّے کی کھانڈ میں نہیں۔ کچی سبزیوں۔ سُوکھی سبزیوں۔ اُبلی سبزیوں اور گھی میں تلی ہُوئی سبزیوں پر تجربے کئے گئے تب ثابت ہُوا کہ کچی اور اُبلی ہُوئی سبزیوں کے نتائج

سُوکھی ہُوئی اور گھی تیل میں تلی ہُوئی سبزیوں سے بہت عمدہ ہیں۔ اس طرح گوشت اور اناجوں پر تجربے کیئے گئے۔ آخر وٹامین کی بھیوری کا اظہار ہُوا اور مزید تحقیقات اور تجربات کے بعد ان کے اوصاف اور ان کی قسموں اے۔ بی۔ سی۔ ڈی۔ ای۔ اور جی کا تعین ہُوا ناظرین کی دلچسپی کیلئے یہاں ہر ایک کے متعلق کچھ تفصیل کے ساتھ لکھا جاتا ہے ؁

وٹامین اے Vitamin A.

جسم میں جہاں جہاں چربی زیادہ ہے وہاں یہ جمع رہتی ہے بچپن میں اُس وقت جبکہ بچے کا جسم بڑھ رہا ہوتا ہے اس کی ضرورت بہت ہی زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے اس کی غیر موجودگی کے اثرات بھی خصوصاً اسی عمر میں ظاہر ہوتے ہیں البتہ اس کا نہ ہونا کچھ دیر تک تو کسی خاص بیماری یا علامت کو ظاہر نہیں کرتا لیکن بعد میں ہڈیوں کا ٹیڑھاپن وغیرہ علامات نظر آنے لگتی ہیں ؁

یہ وٹامین عام طور پر ہرے گھاس۔ ہری ترکاری گاجر۔ بند گوبھی۔ ٹماٹر ہرے پتوں اور تازہ پھلوں میں بہت پائی جاتی ہے۔ پودے سُورج کی روشنی میں اپنی خوراک سے یہ وٹامین بناتے ہیں یہ کاڈ مچھلی کے جگر کے تیل میں سمندر کی کائی میں دودھ دہی پنیر مکھن ساگ سبزی اور پھلوں کے علاوہ انڈے کی زردی گیہوں اور مکئی میں عام پائی جاتی ہے ؁

نوٹ:۔ کاڈ مچھلی میں اس واسطے پائی جاتی ہے کہ یہ مچھلی سمندر کی چھوٹی مچھلیوں کو کھاتی ہے جو کہ ہری کائی اور سمندروں کے اندر ہری گھاس پر گذارا کرتی ہیں۔ جو جانور ہری گھاس پر گذارا کرتے ہیں ان کے دودھ مکھن میں بھی۔

پائی جاتی ہے۔ اصل بات پھر وہیں آجاتی ہے کہ یہ ہری ترکاری۔ ہری گھاس وغیرہ میں بہت پائی جاتی ہے اور ان کے کھانے والے کافی وٹامین اے حاصل کرتے ہیں سوکھے چارہ اور بھوسے پر پلنے والے جانوروں کے دودھ میں اسکی تعداد بہت کم ہوتی ہے

۱۔ وٹامین اے ۱۰۰ درجہ کی حرارت کو سہہ سکتی ہے ۱۰۰ درجہ کی حرارت سے زیادہ میں ضائع ہوجاتی ہے۔ گویا پانی میں اُبالنے سے یہ قائم رہتی ہے مگر سبزی وغیرہ کو گھی میں بھوننے سے بالکل تباہ ہوجاتی ہے ٭

۲ چربی تیل گھی میں حل ہوجاتی ہے جبکہ وہ کچی اور ٹھنڈی حالت میں ہوں ٭

۳۔ سوڈا وغیرہ کھاری چیز کے اثر سے جلدی تباہ ہوجاتی ہے ٭

۴۔ سبزیوں کو خشک کرنے پر بھی یہ ضائع ہوجاتی ہے ٭

۵۔ اس کی موجودگی بچوں میں جسم کے بڑھاؤ۔ خاص طور پر ہڈیوں کی پختگی اور ان کے بڑھاؤ کا باعث ہوتی ہے نیز امراض کے مقابلہ کرنے کی طاقت خون میں پیدا ہوتی ہے علاوہ ازیں آنکھوں کی صحت کا باعث ہوتی ہے ٭

اس وٹامین کا نام Anti-Ricketic بھی ہے کیونکہ اسکی غیر موجودگی مرض رکٹ Rickets کو پیدا کرتی ہے جس کی موٹی موٹی علامات حسب ذیل ہیں۔ یہ بیماری بچوں کو ہوجاتی ہے۔ بچوں میں ہڈی کی پیدائش کے لئے مصالحہ تو موجود ہوتا ہے جسے وہ اپنی عام خوراک میں سے حاصل کرتے ہیں لیکن اس وٹامین کی غیر موجودگی کی وجہ سے ہڈی مکمل ہونے میں نہیں آتی۔ وہ ڈھیلی اور نرم رہتی ہے اس لئے ذرا سا بھی بوجھ پڑتے بیٹھنے یا اُٹھنے سے چھاتی۔ پیٹھ۔ ٹانگ وغیرہ کی ہڈیاں ٹیڑھی ہوجاتی ہیں۔ تالو کی ہڈی بدستور نرم رہتی ہے باوجود جسمانی بیماری نہ ہونے

کے بھی بچہ کمزور اور عموماً دائم المرض بیمار رہتا ہے ؛

وٹامین بی Vitamin B.

جسم کے اعصاب (نروس سسٹم) اعضائے رئیسہ (دل دماغ کو اسکی ضرورت زیادہ ہوتی ہے یہ عام طور پر اناج مثلاً گیہوں۔ مکی۔ چاول دال اور خاص طور پر ان کے چھلکوں میں بہت پائی جاتی ہے۔ دہی لسی پنیر بادام پستہ ناریل میں بھی کافی ہوتی ہے ؛

اگر چھلکوں کو الگ کر کے اناج کھائے جائیں تو اسکی غیر موجودگی اپنا اظہار کرتی ہے بڑی عمر میں یہ زیادہ درکار ہوتی ہے جبکہ اعصابی و دماغی کام کیا جاتا ہے ؛

اس لئے وہ لوگ جو میدہ دھلی دال اور دھلے ہوئے چاول وغیرہ کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کو اس کی غیر موجودگی متاثر کرتی ہے ؛

۱ - وٹامین بی پانی میں حل ہو جاتی ہے ؛

۲ - ۱۲۰ درجہ حرارت تک قائم رہتی ہے اور زیادہ حرارت سے اس کا خاتمہ ہو جاتا ہے ؛

۳ - کھاری چیز کی ملاوٹ سے بہت ہی جلدی بلکہ حرارت کے بغیر ہی اس کا خاتمہ ہو جاتا ہے ؛

۴ - اس کی موجودگی اعصاب Nervous System. اور دماغی قوت کے لئے ضروری ہے ؛

نوٹ :- اس وٹامین کا نام Anti-neuritic. بھی ہے

اس کی غیر موجودگی مرض بیری بیری Beri-Beri. پیدا کرتی ہے۔ یہ بیماری عام طور پر اُن لوگوں میں دیکھی جاتی ہے جو کہ ہمیشہ دُھلے ہوئے یا مشین کے ذریعہ چھلکے اُتارے ہوئے چاول کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے یہ بیماری عام طور پر بنگال میں پائی جاتی ہے۔ اس میں ظاہرا طور پر کوئی بیماری معلوم نہیں ہوتی لیکن اندر ہی اندر اعصاب و اعضائے رئیسہ کمزور ہوتے جاتے ہیں بھوک کم ہوجاتی ہے کام کرنے کی طاقت نہیں رہتی۔ دل کی دھڑکن شروع ہوجاتی ہے دل کی کمزوری کی وجہ سے ہاتھ اور پیر سُوج جاتے ہیں۔ آخر دل بہت کمزور ہوکر کام کرنے سے رہ جاتا ہے ؁

وٹامین سی Vitamin C.

یہ اکثر تازہ ترکاریوں کچی سبزیوں۔ مُولی شلغم گاجر آڑو سیب کیلہ اور خاص کر ترش پھلوں۔ میووں۔ لیمُو۔ مالٹا۔ نارنگی ٹماٹر وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔ دُودھ اور گوشت میں بالکل کم پائی جاتی ہے ؁

۱ - یہ گھی۔ تیل۔ چربی میں حل ہوجاتی ہے ؁

۲ - ۸۰ درجے حرارت تک قائم رہتی ہے۔ زیادہ حرارت میں ضائع ہوجاتی ہے ؁

۳ - کھاری چیز سوڈا وغیرہ کی ملاوٹ سے تو بغیر حرارت کے بھی ضائع ہوجاتی ہے ؁

۴ - اس وٹامین کا نام Antiscorbutic. بھی ہے کیونکہ اس

کی غیر موجودگی .Scurvy یعنی ماسخورہ[1] پیدا کرتی ہے۔ جیساکہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے یہ بیماری عام طور پر اُن لوگوں کو ہوتی ہے جو خشک پھلوں اور خشکات کا ہی پر گذارہ کرتے ہیں مثلاً جہازران جنگ کے سپاہی یا ایسی جگہ رہنے والے جہاں تازہ سبزیاں نہ ملیں یا گوشت کا زیادہ استعمال کرنے والے۔ اس مرض میں مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔ ان میں سے خون آنے لگ جاتا ہے۔ دانت آہستہ آہستہ ڈھیلے پڑتے جاتے ہیں جسم پر خشکی ہو کر سفید سفید خاکہ اُترتا ہے۔ سر میں سیکری ہو جاتی ہے اور چمڑا مچھلی کی طرح چھلکے چھلکے معلوم ہوتا ہے۔

وٹامین ڈی Vitamin D.

ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی میں اس وٹامین کا کافی ہاتھ ہے۔ اس کا وٹامین اے کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ یہ پائی بھی اس غذا میں جاتی ہے جس میں وٹامین اے پائی جاتی ہے۔ اُن میں سے گیہوں مکی گاجر ٹماٹر اور سبزیوں میں یہ کم پائی جاتی ہے دودھ انڈا پنیر اور کلیجہ میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ دھوپ کے موسم اور دھوپ کے دنوں میں سبزیوں اور گھاس چارہ کھانے والے جانوروں میں اس کی بہتات ہوتی ہے سوکھے چارہ اور بھوسہ پر پلنے والے جانوروں کے دودھ میں یہ نہیں ہوتی۔ اس کے متعلق خاص بات یہ ہے کہ انسانی جسم میں یہ وٹامین پیدا کی جا سکتی ہے۔ اگر سورج کے سامنے بیٹھ کر تیل کی مالش جسم پر کی جائے تو جسم کے اندر یہ وٹامین پیدا ہو کر جسم کو بیحد طاقت بخشتی ہے آزما دیکھیئے۔ سرسوں کا تیل گھی اور کاڈ لور آئیل مالش کے لئے بہترین ہیں۔

[1] اس مرض میں دانتوں کے مسوڑھے خراب ہو جاتے ہیں دانت ہلنے لگتے ہیں۔

Vitamin E. وٹامین ای

اس کے متعلق ابھی پوری پوری تحقیق نہیں ہوئی۔ البتہ اتنا معلوم ہوا ہے کہ اس کی موجودگی .Manhood and womanhood مردمی و نسوانی اوصاف، کے لئے ضروری ہے۔ اس کی غیر موجودگی نامردی اور بانجھ پن جیسی علامات ظاہر کرتی ہے یہ عام طور پر گیہوں کے چھلکوں دودھ انڈوں وغیرہ میں ہوا کرتی ہے باقی اناجوں اور دالوں میں بھی ہوتی ہے لیکن کم۔ میدہ یا باریک آٹا استعمال کرنے والے اور دودھ سے نفرت کرنے والے بچے اور نوجوان لڑکے لڑکیاں اپنی غلطی کا احساس کریں +

Vitamin B 2 or G. وٹامین جی

اس کا نام وٹامین بی-۲ بھی ہے۔ یہ جانوروں کے کلیجہ اور خمیر میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ دودھ انڈا مچھلی اور گوشت میں بھی پائی جاتی ہے خون کی کمی اور یرقان (پیلیا۔ پانڈو) میں اس کا استعمال بہت صحت بخش ثابت ہوتا ہے +

بیس قسم کی غذا

بیس قسم کا نفع ـــــــــ بیس قسم کا نقصان

غذا میں عام طور پر کیا کیا اجزا ہوتے ہیں اُن میں سے کن اجزا کی زیادتی یا کمی سے کیا نفع و کیا نقصان ہوتا ہے یہ پچھلے بیان میں لکھا جا چکا ہے۔ اب اِس بیان میں یہ لکھتے ہیں کہ غذا کو کتنی قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے اور ہر ایک قسم کا صحت پر کیا کیا اثر پڑتا ہے ؛

دُودھ :۔ تمام ملکوں میں دُودھ کو عین قدرتی غذا تسلیم کیا گیا ہے۔ قدرت کے کارخانہ میں ماں کے تھنوں میں عجیب حکمت سے یہ غذا تیار ہوتی ہے۔ دُودھ نہ صرف چھوٹے بچّوں کے لئے ہی مُفید ہے بلکہ جوانوں اور بُوڑھوں کے لئے بھی اُنکی اناج ساگ سبزی وغیرہ کی خوراک میں ایک بیش بہا اضافہ ہے۔ آدھ سیر کا ایک گلاس اپنی خوبیوں کے لحاظ سے ایک پاؤ گوشت اور تین انڈوں سے زیادہ قیمت رکھتا ہے۔ چکنائی مٹھاس معدنیات وٹامین سب مناسب مقدار میں اِس میں موجود ہیں۔ یہ تناسب نہ اناج میں پُورا ہے نہ گوشت میں نہ دالوں میں نہ سبزیوں میں۔ اِسلئے نوجوان اور

بوڑھے اگر زیادہ نہیں تو ایک پاؤ دودھ ہی روزانہ پی لینے کا بندوبست کر سکیں تو بہت مفید ثابت ہو۔ تین پاؤ فی کس پیا جائے تو اس جیسی بات نہیں لیکن ایک شرط ہے کہ جہاں تک ممکن ہو دودھ ایسی گائے کا ہو جسے ہرا چارہ ملتا ہو۔ گائے کا دودھ نہ مل سکے تو امر لاچاری بھینس کا بھینس کے دودھ سے تو بکری کا دودھ بھی بہتر مانا گیا ہے ÷

دودھ تازہ دُہا ہوا پیا جا سکتا ہے لیکن ضروری ہے کہ دیر بالکل نہ کی جائے۔ جو دودھ ایک جوش آنے پر آگ سے اتار لیا جائے وہ اچھا ہے۔ گھروں میں عموماً اور حلوائیوں کی دکان پر خصوصاً صبح سے رات تک جو دودھ آگ پر دھرا رہتا ہے اور کڑھتے کڑھتے لال ہو جاتا ہے اس کی خوبی اور اس کا نفع قریب قریب ضائع ہو چکتا ہے بعض لوگ بڑی شیخی بگھارتے ہیں کہ وہ ایسا بڑھیا دودھ پیتے ہیں جو کڑھتے کڑھتے آدھا رہ جاتا ہے۔ وہ دراصل اپنی بے عقلی پر اتراتے ہیں۔ دودھ پینے سے پہلے اگر خوب بلٹ کر اس میں خوب جھاگ پیدا کی جائے تو زیادہ لذیذ اور صحت بخش ہو جاتا ہے۔ دودھ میں زیادہ میٹھا نہیں ڈالنا چاہیئے۔ زیادہ میٹھا ڈالنے سے ہاضمہ میں نقص آجاتا ہے اور جوانی ڈھلنے پر بار بار پیشاب میں شکر آنے کا مرض ہو جایا کرتا ہے (رات کو کھانا کھانے کے بعد دودھ پی کر سونا صحت کے لحاظ سے اچھا نہیں۔ جن کا یہ کہنا ہے کہ رات کو دودھ نہ پئیں تو قبض ہو جاتی ہے وہ بدہضمی کے مریض ہیں۔ ان کا رات کا پیا دودھ ان کی بدہضمی میں اضافہ کرتا ہے اور نرم پاخانہ لاتا ہے

دودھ میں ایک بڑا وصف ہے کہ ہضم ہونے پر بہت ہی کم حصہ اس کا رَدّی بنتا ہے جیسا کہ اناجوں اور سبزیوں میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مناسب مقدار میں پیا ہوا دودھ بہت جلد ہی ہضم ہو جاتا ہے اور صحت وطاقت میں اضافہ کرتا

ہے یہی وجہ ہے کہ بیماری میں مریض کو زیادہ تر دُودھ پر ہی ڈال دیا جاتا ہے ؛

امریکہ کے مشہور سائنسدان پروفیسر میکالم نے لمبے مشاہدہ کی بنا پر فیصلہ دیا ہے کہ گوشت خور قوم میں اگر دُودھ کا استعمال نہ کریں تو اُن کی طاقت اور عُمر دونوں میں بڑی کمی آجائے۔ دُودھ یا دُودھ کی پیداوار دہی پنیر مکھن وغیرہ میں سے کسی کا ہونا لازمی ہے۔ سپارٹن۔ راجپوت۔ ڈوگرے اور گورکھے دُودھ اناج اور سبزی خوری کی وجہ سے بُہت مضبُوط اور بڑی جفاکش حوصلہ والی قومیں شمار کی گئی ہیں۔ مسلمان عوام بھی زیادہ تر دُودھ لسّی کا استعمال کرتے ہیں۔ گوشت بُہت کم۔ جن ہندو یا مُسلمان گھرانوں میں گوشت زیادہ استعمال ہوتا ہے اور دُودھ دہی لسّی کی نسبت چائے زیادہ پی جاتی ہے۔ ان کی صحت ان کی عمر اور ان کی دُشمن یا مرض کا مقابلہ کرنے کی طاقت پُشت در پُشت کم ہوتی جا رہی ہے۔ دُودھ۔ گائے کا دُودھ۔ تازہ دُودھ۔ ایک جوش دیا ہُوا دُودھ۔ بالکل تھوڑا میٹھا پڑا ہُوا دُودھ۔ صُبح سویرے یا کھانا ہضم ہونیکے بعد پیا ہُوا دُودھ بہترین صحت بخش چیز ہے ؛

عادت نہ ہونے سے بعض اوقات دُودھ قبض کُشا ہو جاتا ہے ایسی حالت میں بُہت کم مقدار سے شروع کر کے آہستہ آہستہ بڑھانا چاہیئے۔ سوائے کسی خاص بیماری کے دُودھ کا موافق نہ آنا ایک جھُوٹی بات ہے جن کو میسّر ہو وُہ روزانہ دُودھ پینے کی ہر ممکن کوشش کریں گیہوں کا دلیا پانی میں اچھی طرح گلا کر دُودھ ملا کر کھانا تندرستوں اور بیماروں کے لئے بُہت صحت بخش اور طاقت بخش غذا ہے ساتھ ساتھ تھوڑی سبزی کا استعمال بُہت مُفید رہتا ہے ؛ (مطالعہ فرمائیں صفحہ ۲۲۶ تا ۲۲۹)

دہی لسّی :- دہی آدھا ہضم شدہ دُودھ سمجھیں۔ بعض حالتوں میں یہ

دودھ سے بھی زیادہ مُفید ثابت ہوتی ہے انتڑیوں کو طاقت دینے میں دہی اپنا ثانی نہیں رکھتی۔ جن کا ہاضمہ زیادہ کمزور ہو گیا ہو وُہ دہی کو متھ کر مکھن نکال کر اور دہی کا کل تہائی یا چوتھائی پانی ڈال کر پئیں تو بڑا فائدہ ہو۔

گاؤں یا چھوٹے شہروں میں جو لوگ دودھ دہی پر دام نہیں خرچ کر سکتے وُہ اڑوس پڑوس سے چھاچھ یا لسّی مانگ لاتے ہیں۔ اور اس طرح دودھ کی کسر پچھتّر فیصدی سے زیادہ پُوری ہو جاتی ہے۔ ہندوستان کے دیہاتوں میں شاذونادر ہی کوئی گھرانا ہوگا جس میں لسّی روزانہ استعمال نہ ہوتی ہو۔ دیہاتیوں اور کسانوں کی قابلِ رشک صحت کا راز بہت حد تک لسّی ہے لیکن یاد رہے کہ لسّی کو ہر حالت میں مُفید اور بے ضرر نہیں کہا جا سکتا۔ بعض مزاجوں کے یہ خلاف بھی بیٹھتی ہے اور نقصان بھی ہوتا ہے لیکن لسّی چھوڑنے کا خیال نہیں آتا۔ جن کا ناک بہتا ہو۔ اکثر زکام ہو جاتا ہو۔ کمر یا کسی جوڑ میں درد ہو۔ نیند زیادہ آتی ہو۔ اور جن کو گاہے بگاہے بخار ہو جایا کرتا ہو۔ ان کو دہی لسّی موافق نہیں آیا کرتی بلکہ دہی لسّی استعمال کرتے کرتے متذکرہ بالا میں سے کوئی علامت رہنے لگ جائے تو ایسے حالات میں دہی لسّی کا استعمال ترک کر دینا چاہیئے لیکن اکثر دہی لسّی مفید ہی رہتے ہیں۔

عام حالات میں ان میں نمک کالی مرچ ڈالنا مفید رہتا ہے۔ بڑے شہروں میں مکھّن نکالے بغیر ہی لسّی پی جاتی ہے۔ زیادہ تعداد اس میں میٹھا ڈالتی ہے بعض اس میں پیڑے ملاتے ہیں۔ یہ چسکا اور یہ امیری علم طب کی رُو سے قابلِ تعریف نہیں ایک بار پھر انگریزی کا محاورہ دہرانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے

Simplest and cheapest food is the best food.

یعنی سادہ اور سستی خوراک ہی بہترین خوراک ہے۔ یہ پیچیدگیاں اور یہ شہ خرچیاں صحت اور پیسہ دونو کی دشمن ہیں۔ تھوڑا نمک کالی مرچ پڑی دہی کی لسی بہترین ہے (دہی نہ اتنا میٹھا ہو کہ دودھ اور دہی میں تمیز ہی نہ ہو سکے نہ زیادہ کھٹا ہی ہو ورنہ ہر دو حالتوں میں بجائے فائدہ کے نقصان ہوتا ہے) ؛

پنیر:۔ دودھ کو ٹاٹری املی یا نمبو کا ست ڈال کر پھاڑا جاتا ہے جس سے پھٹکی الگ اور پانی الگ ہو جاتا ہے۔ اس میں تھوڑا نمک ملا کر کپڑے میں لٹکا دیتے ہیں۔ پانی نکل جانے پر اندر کے پنیر کو دو پتھروں میں کچھ دیر کے لئے دبا رکھتے ہیں۔ یہ چھری سے کاٹ کر اسی طرح کچا ہی کھایا جاتا ہے یا گھی میں تھوڑا لال کر کے اس کی ترکاری بنائی جاتی ہے۔ بہترین پنیر اس دودھ سے بنتا ہے جسے دو چار اُبال آنے پر مندرجہ بالا میں سے کوئی ایک ۲ ماشہ فی سیر ڈال کر اسے پھاڑا جائے۔ دودھ میں چوتھائی حصہ چھاچھ کا ڈال کر پھاڑنا زیادہ صحت بخش ثابت ہوگا ؛

کچا پنیر زیادہ مفید ہے لذیذ بھی ہے۔ ولائیت کے لوگ دودھ کی نسبت اس کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ کیونکہ اس میں پروٹین چکنائی معدنیات اور وٹامین اے ڈی بہت خاصی مقدار میں ہوتے ہیں ہندوستان میں پنیر بنانے کا رواج نہیں اس واسطے یہاں بہت مہنگا پڑتا ہے۔ اس لئے یہاں غریبوں کے لئے لسی (چھاچھ) اور درمیانہ طبقہ کے لئے دودھ لسی دونو کام آسکتے ہیں مکھن۔ گھی۔ تیل۔ بنسپتی گھی چربی ملاوٹ۔ یہ چھ قسم کی چکنائی زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ اپنی خوبیوں کے لحاظ سے یہ درجہ بدرجہ اُتر کر ہیں مکھن کے ساتھ کوئی چکنائی نہیں ملتی۔ اس سے دوسرے درجہ پر گھی ہے لیکن ہر دو میں کتنی ملاوٹ آگئی ہے اس کا کچھ اندازہ نہیں۔ اس واسطے

ہندوستانیوں کی صحت بہت خطرے میں پڑ گئی ہے۔ آخری اور چھٹی قسم چکنائی کی ملاوٹ لکھی ہے۔ آخری اس واسطے کہ صحت کے لحاظ سے سب سے بُری چکنائی وہ ہے جو دودھ کی ملاوٹ سے بنے۔ اور یہی چیز ہے جو ۷۵ فیصدی حالتوں میں مہیّا کی جاتی ہے۔ اس سے تو خالص سرسوں، ناریل یا مونگ پھلی کا تیل یا بنولے کا کو ٹو جم ہی اچھا ہے۔ بادام روغن اور زیتون کا تیل مہنگے پڑتے ہیں۔ کچھ مہنگا ہونے کی وجہ سے اُن میں ملاوٹ بھی آگئی ہے۔ یہاں کے بہت سے ڈاکٹر حکیم اور وید اس رائے کے ہو رہے ہیں کہ ملاوٹی گھی کھانے کی نسبت تو یہی اچھا ہے کہ روٹی چُپڑی ہی نہ جائے۔ ترکاری پکائی ہو تو مندرجہ بالا کوئی ایک تیل استعمال کر لیا جائے۔ تاکہ نہ صحت برباد ہو اور نہ اصلی گھی کے دھوکے میں ملاوٹی گھی پر فضول کے دام ضائع ہوں۔ اس تمام مصیبت سے بچنے کا واحد علاج یہی ہے کہ گھر میں گائے بھینس رکھ لی جائے لیکن سب لوگ اتنا خرچ نہیں کر سکتے اور اس تجویز پر یہی کہا جائیگا کہ ؎

راہ تو سیدھی بتا دی خضر نے
اونٹ کا لیکن کرایہ کون دے

جو لوگ خرچ کر سکتے ہیں لیکن سستی لاپرواہی کا شکار ہو کر گھر کے گھی دودھ مکھن ملائی پنیر دہی لسی وغیرہ نعمتوں سے محروم ہیں اُن کے گوشِ ہوش تک ہدایت نامۂ غذا کے پیغام کی رسائی ہو تو بڑی خوش نصیبی کی بات ہے ٭

اناج :۔ تمام غذاؤں میں اناج ہی ہے جسے زندگی کا سہارا کہا جا سکتا ہے سوائے چاول کے باقی اناجوں میں وہ تمام کچھ ہے جس کی ہمارے جسم کو ضرورت ہے۔ گیہوں۔ چاول۔ مکی۔ جو۔ جوار۔ باجرہ یہ چھ عام اناج ہیں جو ہندوستان کے مختلف

صوبوں میں کمی بیشی کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں بعض علاقوں میں گیہوں کے ساتھ چنا یا مٹر پیس کر ملائے جاتے ہیں۔ گیہوں بہترین اناج تسلیم کیا گیا ہے باقی اس سے درجہ بدرجہ اُتر کر ہیں لیکن گذشتہ آدھ صدی سے نئی تہذیب اور نئی روشنی کے ہتھکنڈوں کی وجہ سے جو گیہوں کا آٹا شہری آبادی میں استعمال کیا جاتا ہے وہ سب اناجوں سے بدترین ہے۔ بات یہ ہے کہ سفید آٹے کے مطالبہ کی وجہ سے بڑے کارخانہ داروں نے ایسی مشینیں لگالی ہیں کہ اوپر کا گندمی حصہ تراش کر الگ کر دیا جاتا ہے لیکن خون گوشت ہڈی دماغ کی بناوٹ میں تو یہی حصہ کام دیتا ہے۔ درمیان والا سفید حصہ ان تمام اوصاف سے خالی ہوتا ہے وٹامین اس میں کوئی نہیں رہتے پروٹین تیسرا حصہ ضائع ہو جاتے ہیں۔ باقی جو ہمیں ملتا ہے اُس سے قبض، خون کی کمی و کمزوری دانت ہلنا یادداشت کی کمی وغیرہ تمام ہو جاتے ہیں۔ چکی خراس گھراٹ پر پسا ہوا آٹا بہترین ہے یا چھوٹی مشینوں سے خود جا کر سالم گیہوں کا موٹا آٹا پسوایا جائے۔

چاول ویسے ہی ہلکی چیز ہے لیکن مشینیں اس کا اور بھی بُرا حال کر دیتی ہیں۔ چاول کے اُوپر کا چھلکا اُتارتے وقت اتنی رگڑ پہنچائی جاتی ہے کہ اس کی اُوپر کی سطح میں جو طاقت بخش وٹامین ہوتا ہے اور جو دماغی اعصاب کو طاقت دینے کے علاوہ اعصابی امراض نہیں ہونے دیتا۔ وہ چھلکے کے ساتھ ہی ردی میں چلا جاتا ہے لیکن موگری سے دہان کوٹنا آتنا ہی ناممکن ہو گیا ہے جتنا ہاتھ کی چکی سے گیہوں پیسنا۔ ہمت یا انتظام کر سکیں تو بہتر ورنہ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے چاول کے ساتھ ساتھ سالم گیہوں کا یا دوسرے کسی اناج کا آٹا دال، دودھ وغیرہ کا استعمال کیا جائے محض چاول استعمال کرنے والے ملکوں کے لئے گوشت انڈہ یا مچھلی کا استعمال زیادہ ضروری

ہو گیا ہے۔ خاص کر جبکہ دالیں اور دوسرے اناج نہ مل سکتے ہوں یا بہت مہنگے ملتے ہوں ؛

چاول دُنیا کی آدھی آبادی کا سہارا ہیں یہ طاقت بخش اور زُود ہضم ہیں لیکن جسم کو بنانے اور بڑھانے والا جُز پروٹین ان میں کم ہونے سے دال دُودھ گوشت انڈہ مچھلی میں سے کسی نہ کسی کے محتاج رہتے ہیں۔ باقی اناج خاصے اچھے ہیں لیکن گیہوں سے کم درجہ کے ہیں اور جتنے گیہوں سے کم درجہ کے ہیں اتنے ہی گیہوں سے سستے بھی ہیں۔ ان کا بھی . Variety (ادلا بدلی) کے طور پر لُطف اُٹھاتے ہیں۔ غریبوں کا تو یہ آدھار ہی ہیں۔ ان کی لیسائی وغیرہ کے متعلق کوئی شکائیت نہیں۔ روٹی کی شکل میں تیار کئے ہوئے یا اُبلے ہوئے اناج بہت چبا کر کھانے چاہئیں کسی شوربہ دار سبزی یا لسّی وغیرہ کے ساتھ ان کو جلدی جلدی نگل لینے سے ان کا بچاؤ ٹھیک نہیں ہوتا۔ بہترین صُورت یہ ہے کہ روٹی الگ کھائیں اور ساگ سبزی الگ۔ اناج بہت پیٹ بھر کر بھی نہیں کھانے چاہئیں۔ اناجوں کے ساتھ سبزی کی زیادہ ضرورت ہے۔ دالوں کی کم لیکن ہے ہی۔ دُودھ پنیر دہی لسّی میں سے کوئی چیز ساتھ ہو جائے تو نہایت صحت بخش ہو۔ مکھن گھی تھوڑی مقدار میں ہوں تو بڑی اچھی بات ہے۔ سردیوں میں شہد یا شکر کا اضافہ طاقت اور گرمی پیدا کرتا ہے ؛

اناج کی پوری مقدار استعمال کرنے والوں کو گوشت کی چنداں ضرورت نہیں سردیوں میں ایک انڈے کا اضافہ کیا جا سکتا ہے لیکن جنہیں کچا پنیر یا دہی کھانے کو مل سکے ان کو انڈے کی کیا ضرورت ہے ؛

دالیں :۔ دالوں کا ذکر اوپر شروع تو ہو ہی گیا ہے ماش مونگ چنا موٹھ اڑہر (تورئہ) مسوُر۔ مٹر۔ لوبیا ہندوستان میں عام استعمال ہونے والی دالیں ہیں یہ الم

دَلی ہُوئی چھلکے سمیت اور چھلکے اُتری ہُوئی دُھلی ہُوئی ہوتی ہیں۔ آخری صُورت خراب ترین ہے لیکن نفاست پسند دُنیا زیادہ تر دُھلی ہُوئی دال کا ہی استعمال کر کے اپنی صحت اور پیسے کی دُشمن بن رہی ہے۔ دھو دینے سے دالوں کا پروٹین۔ وٹامین اور معدنیات کا بُہت سا حصہ ضائع چلا جاتا ہے ؎

دالیں بُہت مُفید غذا ہیں۔ ان میں ہمارے جسم کو بنانے بڑھانے والے اجزاء پروٹین زیادہ ہوتے ہیں۔ اناجوں میں بھی یہ پروٹین ہوتے ہیں لیکن دالوں کی نسبت کم۔ پچیس تیس سال کی عمر تک دالوں کا استعمال زیادہ ہو تو جسم کے بڑھاؤ میں مُفید رہتا ہے لیکن اس کے بعد اِن کا استعمال کم ہونا چاہیئے خصُوصاً ماش کی دال کا ہاضم کرنا کمزور معدہ کے لئے ذرا مشکل ہوتا ہے ؎

دالوں میں بہترین دال مسوُر کی ہے اُس سے اُتر کر مُونگ کی۔ دالوں میں کالی مرچ۔ کالا زیرہ اور موٹی الائچی کا گرم مصالحہ ڈالنا مُفید رہتا ہے۔ سردیوں میں ادرک ڈالنا بھی مُفید ہے۔ دالیں گھی ڈالنے سے زیادہ لذیذ بن جاتی ہیں۔ زیادہ طاقت بڑھانے کے شوقین طاقت کے لئے دال میں برابر کا گھی ڈالتے ہیں کبھی کبھی کی بات ہو تو معدہ یہ بھاری چکنی پیس لیتا ہے لیکن زیادہ عرصہ تک یہ غلطی جاری رہنے سے ہاضمہ بہت خراب ہو جاتا ہے۔ دوُدھ چاول ساگ سبزی اور اکثر پھل جلدی ہی ہضم ہو جاتے ہیں۔ اناج ان سے زیادہ دیر میں۔ دالیں سیب۔ خشک میوے اور گھی ان سے بھی زیادہ دیر میں ہضم ہوتے ہیں۔ ورزش اور محنت کرنے والوں کی تو کوئی بات نہیں لیکن دماغی کام کرنے والوں۔ نکمّا رہنے والوں اور بُوڑھوں کو دالوں کا تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا چاہیئے۔ دالیں بالکل استعمال نہ کی جائیں یہ بھی نہیں ہونا چاہیئے۔ ہم نے اِن کے زیادہ استعمال کے

خلاف ہی کہا ہے جن خوش قسمت گھرانوں میں صرف ایک چیز کے ساتھ کھانا کھایا جاتا ہو اُن میں ایک وقت سبزی اور ایک وقت دال پکے تو بہُت عمدہ ہے ساتھ دہی لسی پنیر کھیر مکھن وغیرہ میں سے دُودھ کی کوئی چیز ہو تو سونے پر سُہاگہ ہے ؂

ہرے چنے۔ ہرے مٹر۔ ہرا لوبیا بہُت تعریف کے قابل ہیں۔ دال کی دال اور سبزی کی سبزی۔ ان میں اُوپر لکھے دالوں کے سب وصاف ہوتے ہیں۔ کالی مرچ کالا زیرہ۔ موٹی الائچی اور سونٹھ کا گرم مصالحہ اِن میں ضرور ڈالا جائے۔ ورنہ پیٹ میں اپھارہ ہونے کا احتمال ہے ؂

سویا بین Soyabean. ایک نئی دال کا ذکر کرنے کا خیال آ گیا ہے جو شکل صُورت میں مٹر سے بہت ملتی جلتی ہے۔ سائینسدان جب تمام ملکوں کی ہر ایک غذا کی چھان بین میں مصرُوف تھے تو چین میں سویا بین بھی اُن کے مشاہدے میں آیا اور اُس کے اجزاء کی خوبیاں دیکھ کر وُہ خوشی سے اُچھل پڑے۔ وُہ اتنی خوشی کا اظہار کرنے میں حق بجانب تھے۔ پروٹین۔ شکر۔ چکنائی۔ وٹامین۔ نمکیات۔ و معدنیات کسی اناج دال سبزی گوشت انڈہ دُودھ گھی مکھن پھل میوہ میں تمام کے تمام اِس خوبی سے نہیں پائے گئے تھے جتنے سویا بین میں کسی میں کوئی جُز کم کسی میں کوئی جُز کم لیکن سویا بین میں تو سب خاصی مقدار میں موجُود ملے۔ ایک ایک پونڈ گوشت انڈہ گیہوں دُودھ آلو اور سویا بین لئے گئے۔ سب کے اجزا کا جب مقابلہ کیا گیا تھا تو سویا بین میں گوشت سے دوگنا انڈے سے چار گنا گیہوں سے پانچ گنا۔ دُودھ سے بارہ گنا اور آلو سے بیس گنا پروٹین پائے گئے۔ اب چکنائی کی اوسط سُنیئے گیہوں میں ۱½ فیصدی ہوتی ہے۔ چاول میں ½ فیصدی۔ مکّی میں ۴ فیصدی۔ گائے کے دُودھ

میں ۵ فیصدی بھینس کے دودھ میں ۹ فیصدی۔ مٹر میں ۲ فیصدی اور سویابین میں یکدم بیس فیصدی چکنائی پائی گئی ہے۔ معدنیات از قسم پوٹاشیم کیلشیم فاسفورس گندھک اور فولاد کے لحاظ سے بھی سویابین مذکورہ بالا سب غذاؤں سے بازی لیجاتا ہے۔ وٹامین کی بہترین قسمیں اس میں موجود ہیں۔ انسان کا گوشت پوست ہڈی دماغ بنانے اور امراض کا دفعیہ کرنے کے اوصاف میں سویابین لاثانی ہیں۔

ساگ سبزی:۔ پچاس ساٹھ سال پہلے سبزی کی اتنی تعریف کہاں تھی اور اتنی کھپت ہی کہاں تھی جسے مل جاتی تھی کھا لیتے تھے۔ باقی کم لوگ شوقیہ کھاتے تھے۔ سبزی پر امیر لوگ ہی خرچ کرنے کا خیال کر سکتے تھے۔ غریبوں کے گھر میں اکثر دال پکتی تھی۔ زمینداروں کے گھر بھی سال کے ۷۳۰ وقتوں میں بمشکل ۱۴۰ وقت سبزی پکتی تھی۔ سردیوں میں گاہے لگاہے شلغم مولی گاجر پیاز کچے کھائے جاتے تھے اب تو دنیا ہی بدل گئی ہے۔ سبزی خوری کا پراپیگنڈہ ڈاکٹر صاحبان نے خوب کیا ہے اور لوگوں کے دل پہ ان کی بات نے اثر بھی خوب کیا ہے۔ سبزیاں قدرتی نمکیات معدنیات اور وٹامین کا خزانہ ہیں بھت کا بھنڈار ہیں۔ اناجوں دالوں اور گوشت کی وٹامین وغیرہ کی کمی کو پورا کرتی ہیں اور انہیں ہاضم کرنے میں امداد دیتی ہیں قبض نہیں ہونے دیتیں۔ انتڑیوں کو صاف کرنے اور انہیں طاقت دینے کیلئے سبزیوں کا بڑا نام ہے۔

سبزیوں کی کئی قسمیں ہیں بعض کے پتے استعمال ہوتے ہیں بعض کی جڑیں بعض کی گانٹھیں بعض کے کچے پھل بعض کی پھلیاں بعض کے بیج بعض کے پھول پالک میتھی سلاد باتھو شلغم مولی گاجر اربی کچالو آلو گانٹھ گوبھی گھیا کدو توری سیم

فرنچ بین لوبیا مٹر کچنار سہانجنہ پھول گوبھی ان قسموں کی مثالیں ہیں۔ پتے والی سبزیاں اور ٹماٹر اپنے نمکیات معدنیات اور وٹامین کے اوصاف کی وجہ سے نیز زود ہضم ہونے کی وجہ سے بہترین شمار ہوتی ہیں لیکن باقی قسمیں بھی ان اوصاف سے خالی نہیں ۔

زمین کے اندر ہونے والی سبزیوں کے خلاف کسی زمانہ میں ڈاکٹروں نے آواز اٹھائی تھی لیکن وہ درست ثابت نہ ہوئی۔ دیسی حکمت کی مولی اور گاجر کی تعریف کا ان کے پاس کوئی جواب نہ تھا۔ آلوؤں کی خوبیاں معدنیات اور وٹامین کی تحقیقات کی رو سے عیاں ہو گئیں۔ اب ان کی پوزیشن یہ ہے کہ اربی۔ کچالو شکر قندی اور آلو جو چار زمین کے اندر پیدا ہونے والی سبزیاں معدہ اور جگر کی بلکہ ہاضمہ کی تمام خرابیوں میں نقصان دہ ہیں۔ اس طرح توبھنڈی ماش کی دال۔ ترککڑی سنگھاڑا گوشت کی بوٹی ربڑی کھوا ڈھینگری کھنب وغیرہ بھی ہیں جو اس شکایت میں نقصان دہ ہیں ۔

سبزی چار طرح سے استعمال ہوتی ہے۔ کچی۔ ابلی ہوئی یا معمولی گھی تیل ڈال کر پکی ہوئی۔ بہت گھی ڈال کر پکی ہوئی بگھار کر پکائی ہوئی۔ اعتدال کے ساتھ کچی سبزی کھانا بہت مفید تسلیم کیا گیا ہے۔ کوئی بھی سبزی کچی کھائی جا سکتی ہے اکثر سلاد مولی گانٹھ گوبھی شلغم گاجر پیاز چقندر کھیرا پھول گوبھی بند گوبھی گھیا کدو پالک میتھی پودینہ دھنیا۔ کلفے کا ساگ الگ یا چند ملا کر کچے کھائے جاتے ہیں۔ ابلی ہوئی یا معمولی گھی تیل ڈال کر پکی ہوئی سبزی عام استعمال ہوتی ہے اور بہت صحت بخش ہے۔ بہت گھی ڈال کر سبزی پکانا صحت کے منافی ہے۔ مہینے میں دو چار بار ایسا موقعہ بن جائے تو شائد زیادہ فرق نہ پڑے لیکن زیادہ بار ایسا ہونا بیماری کو دعوت دینا ہے۔ سوکھی سبزیوں میں کچھ جان نہیں رہتی خصوصاً ان کے وٹامین بالکل ضائع ہو چکے ہیں ۔

بجائے بعض بعض ساگ کا پانی چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہی تو اُس ساگ کی جان ہے اگر وُہ بہا دیا گیا تو باقی کیا رہ گیا۔ اسی طرح سبزی کی تمام خوبی اس کے تازہ پن میں ہے زیادہ دنوں کی باسی سبزیاں بجائے فائدہ کے نقصان کرتی ہیں ۔

آلُو۔ آلو کا ذکر خاص طور پر کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ سبزیوں میں اس کا استعمال سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ سال کے بارہ مہینہ یہ ملتا ہے اور بہت عرصہ تک تازہ رہ سکتا ہے۔ تندرست آدمی اسے جلدی پچا لیتے ہیں۔ اس کے پکانے کے طریقے اتنے بے شمار ہیں کہ کبھی کسی طرح کبھی کسی طرح کبھی کسی چیز کے ساتھ کبھی کسی چیز کے ساتھ ملا کر پکانے سے ان کی لذت بنی رہتی ہے اور انسان اُکتا نہیں جاتا۔ بعض علاقوں میں آلو بہتات سے ہوتے ہیں اور بہت سستے پڑتے ہیں وہاں کے غریب لوگ مہینوں لگاتار یہی کھاتے رہتے ہیں اس سے وُہ طاقت اور گرمی تو حاصل کر لیتے ہیں لیکن جسم و جان میں ترقی نہیں کرتے۔ ان کو تھوڑا اناج یا دال یا دودھ یا پنیر یا انڈہ گوشت میں سے کوئی چیز ضرور کھانا چاہیئے۔ مشہور سائنسدان مِن ہیڈ نے چند آدمیوں کو محض آلو اور مکھن پر رکھا تو وُہ لوگ بہت محنت کا کام کر سکے۔ آلو کو چاہے اُبالا جائے اور چاہے چولہے میں بھونا جائے لیکن بعد میں چھلکا اتارا جائے تو یہ زیادہ مُفید ثابت ہوتا ہے گھی میں پکانے سے یہ بھاری اور ثقالبقیل ہو جاتا ہے ۔

نشاستہ۔ معدنیات نمکیات اور قریب قریب تمام وٹامین کی موجودگی اور شروع میں بیان کی گئی خوبیوں کی وجہ سے آلو ہمیشہ مقبول بنا رہیگا۔ اعتدال لازمی شرط ہے۔ بس مجھ اس سے فائدہ ہی فائدہ ہے ۔

تازہ پھل :۔ تازہ پھل صحت کے لئے مُفید ہیں۔ ان میں سے اکثر جلدی

ہضم ہو جاتے ہیں۔ طاقت بخشتے ہیں قبض کشا ہیں۔ انتڑیوں میں کسی قسم کی سڑاند نہیں ہونے دیتے۔ پیٹ کے کرموں کو مارتے ہیں۔ تجربہ کیا گیا ہے کہ پھلوں کے رس میں کوئی کرم یا جرم زندہ نہیں رہ سکتا۔ پھل جلدی جزو بدن ہو جاتے ہیں۔ خون کی کمزوری کیلئے پھل اچھے ہیں۔ پھلوں میں وٹامین بہت ہوتے ہیں ؛

اس کے باوجود پھل اتنی ضروری چیز نہیں کہ غریب لوگ اپنے دیگر ضروری اخراجات گھٹا کر پھل کی خرید کے لئے ضرور پیسہ بچائیں۔ بالخصوص پالک میتھی گاجر چقندر سلاد بند گوبھی چھولیا۔ ٹماٹر کافی صحت بخش ہیں اور سستے بھی۔ ان میں سے جو سبزی مہنگی ملے غریب لوگ نہ کھائیں۔ جتنی سستی سبزی اور سستے سے سستا پھل تازہ اور درست پکا ہوا کھائیں۔ جو پھل بہت پک کر نرم ہو گیا ہو یا کچا ہو وہ نہیں کھانا چاہیئے ؛

خشک میوے :۔ جو گوشت نہیں کھاتے اُن کے لئے خصوصاً اور باقی سب کے لئے عموماً خشک میوے بہت طاقت بخش ہیں۔ ان میں پروٹین اور چکنائی کافی ہوتے ہیں معدنیات اور وٹامین بی بھی خاصے ہوتے ہیں۔ ان میں سے ناریل اور کشمش میں پروٹین کم ہوتے ہیں لیکن بادام پستہ اخروٹ چلغوزہ چیسٹ نٹ کی تو بہت تعریف ہے ان کو ذرا سا جیز کر کہ بھون لیا جائے تو جلدی ہضم ہو جاتے ہیں ؛

بہت سے لوگ کھانا کھانے کے بعد خشک میوہ کھاتے ہیں پہلے ہی پیٹ خوب بھرا ہوتا ہے پھر یہ بھی بہت کھا لیتے ہیں تو بوجھ معلوم کرتے ہیں اور پھر شکایت کرتے ہیں کہ خشک میوے بھاری ہوتے ہیں حالانکہ ایسا نہیں پیٹ بھر جانے سے پہلے کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا جائے اور پھر ایک آدھ چھٹانک بادام پستہ اخروٹ یا

چلغوزے کی گریاں اور ان کے ساتھ ایک آدھ چھٹانک کشمش یا سُوکھی انجیر یا کھجور کھا لینا بہت طاقت بخشتے ہیں۔ سُوکھے میوے بہت چبا کر کھانے لازمی ہیں۔

گوشت:- گوشت بہت سی قوموں کی خوراک ہے۔ اسے پروٹین کا بھنڈار تسلیم کیا گیا ہے۔ بعض لوگ گاہے بگاہے اور بعض صبح شام اس کا استعمال کرتے ہیں بعض لوگ گوشت کھاتے تو ہیں لیکن محض چسکے کی خاطر۔ وہ گوشت خوری کو گناہ سمجھتے ہیں ایسے بہت ہیں جو گوشت کو ایک قدرتی خوراک سمجھتے ہیں۔ ہم گناہ یا ثواب کے خیال سے یہاں اس کا ذکر نہیں کرتے بلکہ صحت کے لئے یہ کسقدر نفع بخش یا نقصان دہ ہے محض اسی نکتہ نگاہ سے لکھتے ہیں۔

امریکہ کے دس نہایت لائق ڈاکٹروں اور سائنسدانوں نے غذا کے مسئلہ کی چھان بین میں اپنی عمر کا بہت سا حصہ صرف کر دیا۔ گورنمنٹ کی امداد و تعاون سے ہزاروں آدمیوں پر انہوں نے مختلف غذاؤں کے تجربے کئے۔ انکی تحقیقات مشاہدات اور معلومات کا ایک زمانہ احسانمند رہیگا۔ وہ مشہور ہستیاں کرنل ڈاکٹر کینن۔ پروفیسر رسل۔ پروفیسر میکالم۔ پروفیسر لیفٹیننٹ مینڈل۔ ڈاکٹر ہارڈی ولی ڈاکٹر کیلاگ۔ ڈاکٹر جارج ہیلڈ۔ پروفیسر ارونگ فشر۔ پروفیسر آیون پولو۔ اور ڈاکٹر لائمین فسک ہیں۔ گوشت کے متعلق ان کے نظریہ کا نچوڑ ڈاکٹر ایچ کارسن میڈیکل ایم ڈی نے حسب ذیل الفاظ میں دیا ہے:-

"گوشت کو اب بھی بہت سے لوگ ایک ضروری خوراک خیال کرتے ہیں۔ لیکن کسی نے چھان بین نہیں کی کہ اس میں پرورش کرنے والی غذائیت کے ساتھ ساتھ کتنے ہی نقائص ہیں جو صحت کی خرابی کا باعث ہوتے ہیں"

"اس کی خوبی ہی اس کا پہلا نقص ہے۔ گوشت زیادہ تر اس واسطے استعمال ہوتا ہے کہ اس میں انسان کے جسم کی پرورش کرنے والے پروٹین بہت ہوتے ہیں لیکن یاد رہے کہ ہمارے جسم کو ان کی ایک محدود مقدار ضرورت ہوتی ہے۔ فالتو اور فاضل مقدار کا روز کی روز یورک ایسڈ (تیزاب قارورہ) کی شکل اختیار کر کے ہمارے جسم سے پیشاب میں خارج ہونا لازمی ہے۔ فالتو پروٹین کا یورک ایسڈ بنتا جگر اور گردے پر اس قدر بوجھ ڈالتا ہے جس قدر دو من بوجھ اٹھانے والے مزدور کے سر پر چار من بوجھ لاد دینا۔ کچھ عرصہ تو مرتا کیا نہ کرتا کے مصداق وہ ہمت کئے جاتے ہیں لیکن آخر شکست کھا جاتے ہیں اور بیمار اور کمزور ہو جاتے ہیں"۔

"دوسری بات۔ انسان کی انتڑیوں میں بے شمار جرم ہوتے ہیں۔ گوشت کی خوراک پر یہ جرم پلنے لگیں تو ان سے تین بدبودار اور زہریلے ٹاکسین پیدا ہوتے ہیں جن کی کئی علامات سانپ کے زہر سے ملتی ہیں اس پر ایک اور قیامت یہ کہ گوشت قابض ہے اس لئے یہ زہریلے ٹاکسین انتڑیوں میں زیادہ دیر رکے رہتے ہیں تو انتڑیوں میں گھر ہی بنا لیتے ہیں اور پھر تیز سے تیز جلاب بھی انتڑیوں کو ان سے خالی نہیں کرا سکتے۔ ہوتے ہوتے یہ زہر خون میں سرایت کر جاتا ہے اور پھر سارے جسم میں یہ گندگی بکھر جاتا ہے۔ یہ زہر اور بھی زیادہ خطرناک ہو جاتا ہے جب بہت گھی ڈالکر گوشت پکایا جاتا ہو اور شوربہ کی بجائے بوٹی اور روغن جوش کھایا جاتا ہے۔ اس کی علامات ہیں میلی زبان۔ مرجھایا چہرہ۔ آنکھوں کے گرد حلقے۔ جگر کی خرابی بھوک کی بے قاعدگی پیٹ میں ہوا۔ تھوڑی سی خوراک کھانے پر بھی بوجھ۔ بدبودار پاخانہ قبض۔ پیشاب کا گدلا ہونا۔ کام کرنے کو جی نہ چاہنا۔ طبیعت میں برداشت کی کمی۔ سر کا بھاری ہونا

درد کرنا جوڑوں میں درد اور ذرا عمر بڑھنے پر پیشاب کے ساتھ شکر آنا + یہ علامات یکدم اور کبھی پیدا ہو جانی لازمی نہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ گوشت خوری سے کوئی نقصان نہیں ہو رہا۔ آہستہ آہستہ اس کا اثر ہوتا ہے اور کبھی ایک علامت کا کبھی دوسری کا اظہار ہوتا رہتا ہے ۔"

مذکورہ بالا ڈاکٹر صاحبان ایک اور امر کی طرف ہماری خاص توجہ دلاتے ہیں۔ آپ فرماتے ہیں "جو لوگ گوشت کھاتے ہیں انہیں پتہ ہی نہیں ہوتا کہ جو گوشت وُہ کھا رہے ہیں وُہ کیسا ہے۔ بعض جانور اتنے بیمار اور خستہ حال ہوتے ہیں کہ اگر ذبح ہونے سے پیشتر اُن کو کھانے والے دیکھتے تو اُن سے انکی طبیعت متنفر ہو جاتی۔ بہت حالتوں میں وُہ جانور دق، سرطان وغیرہ مہلک بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں بمبئی کے ہیلتھ آفیسر ڈاکٹر ٹرنر کا قول ہے کہ ۱۶ سے ۲۵ فیصدی چوپائے اور پرندے دق کا شکار ہوتے ہیں۔ مرغیاں اور جنگلی پرندے بھی مندرجہ بالا اوسط میں اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور اُن کا گوشت کھانیوالے اکثر اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں"

"تندرست جانور جب بیسیوں میل بھوکے پیاسے تھکے ماندے بوچڑ خانہ کو لیجائے جاتے ہیں تو اس اضطراب کی حالت میں ایک خاص قسم کا زہر اُن کے اندر پیدا ہو جاتا ہے اُس زہر سے آلودہ گوشت تندرستی اور صحت بخشنے والا کیسے ہو سکتا ہے؟"

سوئر جو گند پر پلتا ہے اس کا گوشت انسان کے جسم میں گند کے اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ سمندروں یا دریاؤں میں جس مقام پر شہروں کے پاخانہ پیشاب اور گندگی کے نالے گرتے ہیں وہاں کی مچھلی کھانا بیماری مول لینا ہے۔ گوشت کی وجہ سے بیماری ہو جانے کے باوجود پتہ نہیں چلتا کہ کہاں سے یہ بیماری پیدا ہو گئی ۔ اسطرح لاکھوں

قیمتی زندگیاں گوشت خوری کی وجہ سے تکلیف اٹھا رہی ہیں" ٭

وید حکیم ڈاکٹر کمزوروں بیماروں کے لئے گوشت کی یخنی تجویز کرتے چلے آئے ہیں۔ میں خود بھی تجویز کرتا رہا ہوں۔ میرا اب بھی خیال ہے کہ اگر جانور تندرست ہو اور چھوٹی عمر کا ہو تو تپ دق سنگرہنی اور پرانے دستوں کے لئے اور ان کے علاوہ کسی بیماری سے اٹھنے کے بعد جبکہ وزن بہت گھٹ گیا ہو تو گوشت کا صرف ایک پیالی بھر شوربہ دیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ اور کسی بھی حالت میں گوشت کے استعمال کی چنداں ضرورت نہیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے یہ خصوصاً برا ہے۔ لذت کے لئے گوشت خوری بڑھاپے میں تکلیف کا باعث بنتی ہے۔ گھی دودھ اناج دال پھل میوہ کھاتے اور مناسب ورزش کرتے ہوئے بھی جن کا وزن نہ بڑھ رہا ہو اس کے لئے بھی پورے یقین کے ساتھ نہیں کہا جا سکتا کہ انہیں گوشت مفید ثابت ہوگا بلکہ کچھ اور پیچیدگی ہو جانے کا خطرہ ہے پھر تو "آ بیل مجھے مار" والی بات ہو جاتی ہے۔ لو ایک اور بات یاد آ گئی۔ تمام غذائیں ہضم ہونے کے بعد ایک طرح کا تلچھٹ چھوڑتی ہیں۔ بعض کھاری اور بعض تیزابی۔ انسان کے خون اور انسان کے جسم کی جھلیوں کے لئے تیزابی تلچھٹ اور تیزابی فضلا تباہی کا باعث ہوتے ہیں۔ مچھلی اور سب طرح کا گوشت تیزابی تلچھٹ اور تیزابی رس پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے بھی گوشت اور مچھلی کا استعمال چنداں مفید نہیں رہ سکتا جب تک کہ اس تیزابی اثر کو زائل کرنے کے لئے بڑی مقدار میں پھل اور سبزیاں ساتھ ساتھ ہی نہ کھائی جائیں ٭

جو گوشت نہیں کھاتے لیکن انہیں اس کے استعمال سے صحت اور طاقت کا لالچ دیا گیا ہے مندرجہ بالا بیان کے مطالعہ کے بعد وہ اس کے استعمال سے باز آ جائیں گے جو

استعمال کرتے ہیں وہ ایک بار پھر اس مضمون کا مطالعہ فرمائیں اور اس کی مقدار بالکل کم کر دیں ؂

کہتے ہیں افیم کے ذریعے کوئی خودکشی کرنا چاہے تو پتہ لگتے ہوئے سے بچایا جا سکتا ہے لیکن اگر اس نے افیم کو تیل میں ڈبو لیا ہو تو بچاؤ نا ممکن ہے اس طرح گوشت اگر بہت گھی ڈال کر پکایا جاتا ہو تو اس کا اتنا خراب اثر ہوتا ہے کہ اکثر صحت تباہ ہی ہو جاتی ہے۔ تھوڑی مقدار میں چار چھ گنا سبزی اور معمولی گھی ڈال کر کھانا اور پھر پیٹ کا تندور ناک تک نہ بھرنا مفید رہ سکتا ہے۔ ہمیں بخوبی معلوم ہے کہ چور کو چوری سے روکا جا سکتا ہے جواری کو جوئے سے شرابی کو شراب سے اچار کھٹائی کے شوقین کو اچار سے اور کسی بھی علت والے کو اس علت سے روکا جا سکتا ہے لیکن گوشت خور سے ہمیشہ کے لئے گوشت چھڑانا قریب قریب نا ممکن ہے۔ اس لئے ہمارا درست مشورہ یہ ہو سکتا ہے کہ کھاؤ تو تھوڑا کھاؤ۔ بجائے بوٹی کے شوربہ کھاؤ۔ پرندے یا چھوٹی عمر کے جانور کا کھاؤ۔ زیادہ سے زیادہ عرصہ بعد کھاؤ۔ ساگ سبزی ملا کر پکا ہوا کھاؤ۔ بہت مصالحے اور بہت گھی مت ڈالو تاکہ بجائے نقصان کے کچھ فائدہ ہو ؂

اصولاً اناج۔ دال۔ دودھ دہی گھی مکھن خشک میوے اور سبزی ہماری صحت اور طاقت کے قیام اور اضافہ کے لئے بالکل کافی ہیں حسب ضرورت انڈا بھی بڑھایا جا سکتا ہے۔ غریبوں کے لئے اناج دال چھاچھ اور سبزی سے بڑھ کر کسی چیز کی ضرورت نہیں۔ دودھ مل جائے تو موج ہے۔ نہ مل سکے تو فکر نہیں کرنا۔ مل سکے اور پھر نہ پیا جائے یہ اچھا نہیں ؂

انڈا:۔ غذائیت کے لحاظ سے انڈے کے خلاف کچھ کہنا مشکل ہوگا جسم اور

جان کی صحت اور طاقت کے لئے انڈے میں تمام ضروری اجزا موجود ہیں۔ دُودھ اور انڈا قدرت نے بالکل ایک ہی مطلب کے لئے بنائے ہیں۔ دُودھ چرندوں کے بچوں کی پرورش کے لئے اور انڈا پرندوں کے بچوں کی پرورش کے لئے بنے ہیں انڈا ہندوستان کے میدانی علاقوں میں صرف سردیوں میں اور ٹھنڈے پہاڑوں پر ہر موسم میں کھایا جا سکتا ہے۔ انڈا زیادہ سخت اُبال کر یا گھی میں تل کر کھانا صحت کے لئے مضر ہے جتنا نرم رہے اتنا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ کچّا انڈا خصوصاً اور پکّا انڈا عموماً زیادہ عرصہ متواتر استعمال کرنے سے ہاضمہ کی خرابی کا باعث ہوتا ہے عام حالات میں ایک دن میں دو انڈے سے زیادہ نہیں کھانا چاہیئے۔

انڈے کھانے والے سبزی خوروں نے سبزی فروشوں کو انڈے بیچنے پر مائل کر کے خوب چالاکی سے کام لیا ہے اب وُہ کہہ سکتے ہیں کہ انڈا تو گوشت میں شمار نہیں ہو سکتا۔ وہ تو سبزی ہے سبزی فروش ہی سے تو ملتا ہے۔ ہم مذہب کی رُو سے انڈے کے عیب ثواب لکھنا اِس بیان کے دائرہ سے باہر سمجھتے ہیں۔ مذہب اور غذا الگ عنوان رکھ کر کہیں اور جگہ اس پر بحث کرینگے۔

شہد گڑ شکر کھانڈ وغیرہ صحیح معنوں میں مکمل خوراک کے بیان میں ان کا جس قدر ذکر آچکا ہے اُس سے زیادہ یہاں ہم نے کچھ نہیں لکھنا تھا لیکن پچھلی جنگِ عظیم کے ایک تجربہ کی طرف توجہ دلانے کا خیال آگیا۔ کئی وجوہات سے انگلینڈ میں باہر سے کھانڈ آنا رک گیا اس واسطے بہت تھوڑی مقدار میں لوگوں کو کھانڈ ملنے لگی۔ سال بعد معلوم ہوا کہ ذیابطیس یعنی پیشاب کے ساتھ شکر آنے کی بیماری سے مرنے والوں کی تعداد یکدم کم ہو گئی۔ گوشت خوری اور کھانڈ خوری اس مرض کی خاص

وجوہات ہیں۔ شہد ہی ایک ایسی چیز ہے جو اعتدال کے ساتھ استعمال کی جائے تو کھانڈ کی مٹھاس والی شرط بھی پوری کرتی ہے اور ذیابیطس کے مرض سے بھی بچائے رکھتی ہے۔ عام حالات میں ہمارے جسم کو ان کے استعمال سے چنداں فائدہ نہیں اسواسطے ان کا کم از کم استعمال ہونا چاہیئے ۔

شہد گڑ شکر کھانڈ مندرجہ ذیل صورتوں میں استعمال کرنے کی زیادہ ضرورت ہے (۱)، جن دنوں بہت محنت مشقت کی جا رہی ہو (۲)، سخت سردی میں (۳)، سردی بارش اور ٹھنڈی ہوا میں باہر نکلنے پر (۴)، فاقہ کی وجہ سے جب دل گھبرانے لگے۔ (۵)، حاملہ کو سوتے وقت (۶)، انسولین کا انجکشن لینے پر (۷)، محنت مزدوری کرنے والے یا کھیلوں میں متواتر حصہ لینے والے روزمرہ استعمال کر سکتے ہیں ۔

چائے قہوہ :- یہ دو نو عموماً اور چائے خصوصاً ہماری خوراک کا حصہ بن گئے ہیں۔ دیکھو تو سہی یہ کس قدر ظلم ڈھا رہے ہیں۔ دودھ دہی لسی مکھن جن کے استعمال سے کچھ طاقت حاصل ہو وہ تو سب چھوٹ گئے۔ اب چائے قہوہ آ گئے ہیں، جن میں گو لذت بھی ہے پینے کے بعد جسم میں چستی اور پھرتی بھی معلوم ہوتی ہے لیکن دل دماغ اور انتڑیوں میں آخر کار بہت کمزوری آ جاتی ہے خشکی اور قبض کی شکائیت عام ہو جاتی ہے۔ پھر چائے قہوہ نہ ملیں تو چین ہی نہیں آتا۔ یہ ایک سستا اور لذیذ سہل الحصول نشہ ہے جو محض بلغمی طبیعت والوں کے لئے اور سرد ملک میں مفید ہو سکتا ہے لیکن گرم ملک میں اور گرم مزاج عورتوں مردوں اور بچوں کے لئے یہ صحت کی تباہی کا باعث ہوتا ہے۔ غریبوں کے اخراجات ان سے بڑھ گئے ہیں اس پر عورتوں میں سفید پانی اور حیض کی شکایات اور مردوں کو دماغ کی کمزوری اور پیلا پن کا عارضہ

ہو جانا اُن غریبوں کا جان لیوا ہو رہا ہے ؛

زنتھن ایک قسم کا میل ہے جو یُورک ایسڈ (تیزاب قارورہ) کی مانند بعض غذاؤں سے ہمارے جسم میں پیدا ہو کر خرابیٔ صحت کا باعث بنتا ہے۔ سائنسدانوں نے حساب لگایا ہے کہ وُہ میل گوشت میں ۱۶ گرین قہوہ میں ۱۰ گرین کافی میں ۵ ۸ گرین اور چائے میں ۵ ۱۷ گرین فی پونڈ پایا جاتا ہے۔ ان حالات میں ان سب بچنے کی کوشش کرنا چاہیئے گاہے بگاہے تھکان ہونے پر سر بھاری ہوتے پر یا بلغم زکام نزلہ وغیرہ کا زور ہونے پر ہی لے سکتے ہیں عام حالات میں نہیں ؛

بَرف - ملائی کی برف :- برف بہت بُری طرح ہماری خوراک کا حِصّہ بن رہی ہے۔ برف کا ٹھنڈا پانی پہلے تو مُنہ میں جاتا ہے مُنہ میں جاتے جاتے یہ دانتوں کی جڑوں کو کمزور کرتا ہے۔ اس واسطے پائیوریا کی بیماری کا اسقدر بڑھ جانا اور دانتوں سے خون پیپ آکر ہلنے لگ جانا اور بالآخر نکلوانے تک نوبت آجانا پہلے نوے فیصدی حالتوں میں برف کی وجہ سے ہے۔ گلے سے نیچے اُترتے ہوئے گلے کی نازک جھلی کو متورم[1] کرکے یہ گلے کی بیماریوں کا باعث ہوتی ہے۔ آگے معدے میں جاکر اُس کی حرارتِ غریزی کو کم کرتی ہے۔ اُس کا فعلِ ہضم ٹھنڈا پڑکر خوراک میں سے اتنا خون پیدا نہیں ہوتا جتنا ہماری جسمانی ترقی کے لئے ضروری ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کافی طاقت بخش غذا کھاتے ہُوئے بھی نوجوان بجائے بڑھنے کے گھٹتے جاتے ہیں اور اُن کا کھایا پیا مٹی میں ملتا جاتا ہے ؛

صحت کا اصُول یہ ہے کہ جو چیز ہمارے پیٹ میں جائے اُس کا بہترین درجۂ حرارت ہمارے جسم کے مطابق ہو یعنی جو چیز نہ ٹھنڈی ہو نہ گرم بلکہ معتدل درجۂ حرارت

[1] سوجن پیدا کرکے

پرہو۔ پانی زیادہ سے زیادہ اتنا ٹھنڈا ہو جتنا گھڑے کا پانی۔ اس سے زیادہ ٹھنڈا پانی۔ قلفی۔ ملائی کی برف۔ آئس کریم۔ برف میں لگی ہوئی بوتل یا برف میں لگا کوئی بھی میوہ جن کے پینے یا کھانے سے دانت یخ ہو جائیں متذکرہ بالا خرابیوں کا موجب ہیں اور ان کا استعمال متذکرہ بالا بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے ع

مانو نہ مانو ہم تمہیں سمجھائے دیتے ہیں

کھٹائی :۔ آملہ۔ ٹماٹر۔ نمبو۔ انگور۔ املی۔ آلو بخارا۔ انار دانہ۔ چاٹ چٹنی۔ اچار۔ کانجی۔ زیرے کا پانی۔ دہی بھلے۔ عموماً اتنی صورتوں میں کھٹائی کا استعمال کیا جاتا ہے ان کا نفع نقصان سمجھانے سے پیشتر کھٹائی کا ہمارے جسم اور ہماری صحت پر جو اثر ہوتا ہے وہ سمجھانا چاہیے جس طرح سمندر کی مچھلی سمندر کے پانی میں اور دریا کی مچھلی دریا کے پانی میں خوب بڑھتی ہے۔ اس طرح انسان کا خون اور انسان کے جسم کی سب نسیں ہلکی کھاری فضا .Alkaline Reaction میں خوب ترقی کرتے ہیں۔ تمام میٹھے اور کھٹ میٹھے پھل نمبو۔ آملہ۔ ٹماٹر۔ آلو بخارا وغیرہ ہضم ہو کر کھاری رس بناتے ہیں جو ہمارے جسم اور ہماری صحت کے حق میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ اناج۔ دالیں۔ دودھ سبزیاں بھی ایسی ہی کھاری فضا اور طاقت بخش حالت پیدا کرتے ہیں۔ میٹھی دہی کی لسی کی ہلکی کھٹاس بھی خوشگوار ہی اثر پیدا کرتی ہے لیکن باقی کھٹائیاں ہضم ہو کر تیز کھٹا رس پیدا کر کے خون اور سیلوں کے حق میں بہت نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ اس واسطے باقی ماندہ کھٹائیوں سے پرہیز ہی کرنا چاہیے خصوصاً چاٹ۔ اچار۔ کانجی۔ کھٹی دہی سے۔ بیماری اور بدہضمی کی خاص حالتوں میں کسی کھٹائی کے زیادہ استعمال کی ضرورت ہوگی تو یہ آپ کے معالج کا کام ہے کہ وہ اُن کے استعمال کی ہدائیت کرے عام حالات میں

سوائے آملہ اور ٹماٹر کی کھٹائی کے اور گاہے بگاہے خوشبو انار دانہ پودینہ دھنیا کی چٹنی کے اور کوئی استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ صحت کا تقاضا تو یہی ہے باقی اگر آپ اس معاملہ میں زبردستی کر لیں گے تو تھوڑی سی زبردستی کو برداشت کرنے کا ہمارے سسٹم میں انتظام ضرور ہے۔ کوئی تکلیف ظاہر نہ ہوگی لیکن زیادتی کا بدلہ قدرت بری طرح سے لیتی ہے کھٹائیوں کے زیادہ استعمال سے دانت اور گلے کی بیماریوں کے علاوہ خون میں خرابی آجاتی ہے خراب خون تمام جسم میں گھوم کر سارے جسم کو بیمار بنا دیتا ہے خاص کر زنانہ اور مردانہ اعضا میں کئی طرح کے نقائص پیدا ہو جاتے ہیں جگر اور پھیپھڑوں میں بھی خرابی آجاتی ہے بس پھر اللہ دے اور بندہ سہے ؞

اس فصل میں مختلف قسم کی غذاؤں کے نفع و نقصان ہم نے عرض کر دئے ہیں ہماری اس محنت اور خدمت کی داد دیں اور ان ہدایات پر عمل فرما کر زندگی کو سکھ کی زندگی بنائیں ؞

غذا کی مِقدار کا مسئلہ

جو خوراک ہم کھاتے ہیں اس کا زیادہ حصّہ ہمارے جسم کو گرم رکھنے اور ہماری سب قِسم کی حرکات کے لئے طاقت پیدا کرنے میں خرچ ہوتا ہے۔ ہم ہر لمحہ کچُھ نہ کچُھ طاقت خرچ کرتے رہتے ہیں حتیٰ کہ سوتے ہُوئے بھی دِل پھیپھڑا معدہ جگر گُردے انتڑیاں وغیرہ جو کام کرتے رہتے ہیں اس میں بھی طاقت خرچ ہوتی رہتی ہے عام طور پر جتنی طاقت ہم خرچ کرتے ہیں ہماری خوراک اُسکے مطابق ہونی چاہیئے۔

ہمارا تجربہ ہے کہ سردیوں میں بھُوک زیادہ لگتی ہے ہمیں یہ بھی پتہ ہے کہ ورزش کرنے سے بھُوک بڑھ جایا کرتی ہے نیز کہ جتنا بڑا جسم ہوتا ہے عموماً اتنی ہی زیادہ خوراک ہوتی ہے۔ بڑے آدمی کی بُہت خوراک چھوٹے لڑکے کی تھوڑی خوراک۔ عُمر کے لحاظ سے بھی فرق پڑتا ہے۔ جوان کی خوراک زیادہ بُوڑھے کی کم۔ پس اِس سے یہ نتیجہ نکلا کہ موسم عُمر اور جسامت کے مطابق خوراک کی کمی بیشی ہُوا کرتی ہے۔

کتنی خوراک کھائی جائے اس کا انحصار اگر ہمیشہ ہی بھُوک پر رکھا جائے تو اکثر ہمارا اندازہ غلط ثابت ہو۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ہمارے جسم کو بہت خوراک کی ضرورت ہے لیکن کم کھائی جاتی ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمارا پہلا کھایا ہضم

نہیں ہُوا لیکن کھانا کھانے کا عام وقت ہونے پر ہم کو عادتاً بھوک لگ جاتی ہے کبھی کھانا بہت لذیذ بنتا ہے اَور زیادہ کھالیا جاتا ہے کبھی ہوٹل سے گذرتے یا کسی دوست رشتہ دار کے گھر جاتے کسی دِل پسند کھانے کی خوشبو پاکر بعض لوگوں کے منہ میں پانی بھر آتا ہے اور گھر سے پُوری خوراک کھا آنے کے باوجود اتنا ہی اور کھالیا جاتا ہے کبھی بھوک خُوب لگی ہوتی ہے۔ آنتیں خوراک کے لئے کلبلا رہی ہوتی ہیں لیکن کسی فکر یا تھکان کی وجہ سے بھوک بند ہو جاتی ہے علیٰ ہذا القیاس لیکن یہ تمام گاہے بگاہے کی باتیں ہیں۔ عام حالات میں اور باقاعدہ زندگی رکھتے ہوئے ایسی بیقاعدگیوں کا احتمال کم ہے۔ عام حالات میں کیا ہوتا ہے اور کیا ہونا چاہیئے اس کے متعلق روشنی ڈالنے کی ضرورت ہے ؂

ہم خوراک ٹھیک مقدار میں کھا رہے ہیں اس کا ثبوت دو باتوں سے مل سکتا ہے اوّل یہ کہ کیا ہم اپنے فرائضِ منصبی پُوری ہمت اور چُستی سے ادا کر رہے ہیں؟ اس کا یہ مطلب ہوگا کہ جتنی طاقت ہم خرچ کر رہے ہیں اتنی طاقت ہمیں اپنی خوراک سے برابر مل رہی ہے۔ دُوسرے یہ کہ کیا ہمارا وزن باقاعدگی کے ساتھ بڑھ رہا ہے؟ ہر چھ ماہ بعد وزن کر لینا نہ مشکل ہے اور نہ اس میں کسی تکلف یا شرم کی بات ہے۔ وزن کے متعلق ایک اصُول کا ہم ذکر کرتے ہیں۔ پانچ سال کی عُمر تک عام طور پر تندرست لڑکوں کا وزن ۴۲ سیر اور لڑکیوں کا ۲۰ سیر تک ہو جاتا ہے پھر بیس سال کی عُمر تک اوسطاً ۶۔۷ تولے فی ماہ بڑھتا ہے بیس سال سے پچاس سال کی عُمر تک ۲۔۳ تولے یعنی قریباً ایک اونس فی ماہ بڑھاؤ ہوتا ہے۔ اگر تو حساب سے زیادہ وزن بڑھنے لگے تب تو سمجھنا چاہیئے کہ خوراک ضرورت سے زیادہ کھائی جارہی ہے۔ بالکل معمولی

سی کمی خوراک میں کر دینے سے حساب برابر ہو جاتا ہے اگر وزن کم ہونے لگے تو سمجھنا چاہیئے کہ جتنی طاقت خرچ ہوتی ہے اُسے ہماری خوراک پورا نہیں کر رہی یا پھر خوراک صحیح طور پر ہضم ہو کر جزو بدن نہیں ہو رہی یا کوئی ایسی بیماری ہے جو ہمارا کھایا پیا مٹی میں مِلا رہی ہے۔ اس کی کھوج کرنا چاہیئے اس کا علاج ہو جانے پر شروع شروع میں فی ماہ دو دو چار چار بلکہ بعض حالات میں بہت گرے ہوئے وزن والوں کے چھ آٹھ پونڈ بھی بڑھتے دیکھا ہے بعد میں وزن پورا ہونے پر پھر مندرجہ بالا اوسط سے فی ماہ چند تولے ہی وزن بڑھنا چاہیئے۔ اگر وزن کی کمی کی اور کوئی وجہ معلوم نہ ہو سکے تو یقیناً خوراک ناقص ہے یا مقدار کم ہے۔ اس طرف توجہ دینے سے مطلب حاصل ہو جائیگا دراصل وزن اور خوراک کا آپس میں بہت تعلق ہے ۔

صحیح وزن کی ایک اور بھی کسوٹی ہے۔ فی انچ لمبائی کے لیئے ایک سیر وزن دُرست تسلیم کیا گیا ہے۔ اگر اس کے مطابق رہے تو سمجھنا چاہیئے کہ خوراک صحیح مقدار میں کھائی جا رہی ہے۔ عام طور پر پچیس سال کی عُمر کے بعد قد بڑھنا رُک جاتا ہے اسی طرح اگر وزن بھی بڑھنا رُک جائے تو خوبی ہے برائی نہیں ۔

بیمہ کمپنیوں نے دو لاکھ آدمیوں کی صحت کے امتحان کی بنا پر فیصلہ کیا ہے کہ ہلکے پھلکے چست آدمیوں کی صحت بہتر اور عُمر زیادہ لمبی ہوتی ہے۔ ایسے لوگ بیماریوں کا شکار کم ہوتے ہیں۔ ۲۵ اور ۵۰ کے درمیان جو وزن بڑھتا ہے وُہ فالتو چربی سمجھنی چاہیئے جسے گھسیٹے پھرنا خواہ مخواہ طاقت کو ضائع کرنا ہے اور جسم کو بھدا بنانا ہے۔ اُن کا خیال ہے کہ جو لوگ پچیس اور پچاس سال کی عُمر میں اس احتیاط سے کھاتے ہیں کہ وزن زیادہ نہیں ہونے پاتا وُہ بہترین ہیں۔ اِس مُدعا کے لئے ہر چھ ماہ بعد وزن لینے کی اصول

کی پیروی کرنا چاہیئے ۔

بیمہ کمپنیوں کی تحقیقات کے علاوہ آپ اور ہم خود بھی سمجھ سکتے ہیں کہ پچیس سال کی عمر تک خاص طور پر وزن اور قد بڑھنا چاہیئے ۔ اگر تو قد کے مطابق وزن بڑھ رہا ہے تب تو ٹھیک ہے ۔ ورنہ قد میں نہ بڑھنا اور وزن میں ہی بڑھنا ظاہر کرتا ہے کہ خوراک تو کافی کھائی جا رہی ہے لیکن اُس میں معدنیات اور وٹامین کم ہیں ۔ اگر قد بڑھتا جائے لیکن وزن کم رہے تو اس کا یہ مطلب ہے کہ خوراک کی مقدار اس کام کے مقابلہ میں کم ہے جو کہ روزانہ کیا جاتا ہے ۔ اگر مقدار کم نہیں تو صاف ظاہر ہے کہ گوشت پوست بڑھانے والی پروٹین والے اجزا والی غذا کی بجائے گھٹیا قسم کی خوراک کھائی جا رہی ہے مثلاً جیسا کہ کسی دوسرے بیان میں آپ پڑھیں گے ہماری خوراک کا ۱/۴ حصہ پروٹین والی غذا ۱/۴ حصہ چکنائی والی غذا اور ۲/۴ حصہ نشاستہ دار غذا ہونا چاہیئے اس سے پیشتر بھی بتایا جا چکا ہے اور نقشہ بنا کر آگے بھی بتلایا جائیگا کہ کس غذا میں پروٹین بہت ہیں کس میں نشاستہ شکر وغیرہ زیادہ ہے کس میں چکنائی زیادہ ۔ اِسے مدِنظر رکھ کر خوراک کو نئی ترتیب دی جا سکتی ہے ۔

خوراک کو تول تول کر کھانے کی چنداں ضرورت نہیں ۔ نہ خوراک کے وزن کے متعلق سر دردی کی ضرورت ہے ۔ چھ ماہ کے وزن کے بعد اصل حالت معلوم ہو جانے پر جیسا کہ لکھا ہے خوراک میں معمولی تبدیلی اور کمی بیشی کام بنا دے گی ۔

شروع شروع میں لکھی ہوئی ایک بات دہرا کر غذا کی مقدار کے مسئلہ کے ایک اور پہلو کو واضح کرتا ہوں ۔ غذا کے تین بڑے کام ہیں جو طاقت روزانہ خرچ ہوتی ہے اُسے پورا کرنا جسم کو بڑھانا اور جسم کی مرمت کرنا صحت کی حالت میں پچیس سال کی عمر کے

لے یہ ساگ سبزی تازہ پھل مکھن دودھ پنیر انڈا اور کشمش میں زیادہ پائے جاتے ہیں ۔

بہ جسم کو بڑھانے کا مسئلہ اتنا اہم نہیں جتنا کہ اس سے زیادہ سوال طاقت پیدا کرنے کا ہوتا ہے۔ کیونکہ تب روزگار اور گھر گرہست کے دھندوں میں طاقت اور محنت خرچ ہوتی رہتی ہے جس کا پورا کرنا خوراک کا پہلا کام ہے آگے ڈاکٹر ملمپیر کی تحقیقات کے مطابق ایک نقشہ دیا جاتا ہے جس سے معلوم ہو سکیگا کہ کس خوراک میں کتنی طاقت پیدا کرنے کا وصف ہے۔ پھر کچھ اس طاقت کے نقشہ کی امداد سے اور کچھ آگے دئے پروٹین امین وغیرہ والے نقشہ کی امداد سے خوراک کی مقدار میں حسب ضرورت کمی بیشی کیجا سکتی ہے۔ اسے کسی قسم کا گورکھ دھندا نہ سمجھا جائے۔ اگر یہ گورکھ دھندا ہے تو صرف اتنا ہی جتنا کہ آپ اردو پڑھنے سے پہلے اب پ ت ٹ ث کو ایک گورکھ دھندا سمجھتے تھے یا آپ کے ان پڑھ رشتہ دار حیران ہوتے ہیں کہ یہ کس طرح فر فر پڑھتے چلے جاتے ہیں حالانکہ آپ اس وقت اسے معمولی بات سمجھتے ہیں۔ اسی طرح غذا کا مسئلہ بھی آسان معلوم ہونے لگیگا ؎

آپ کو طاقت کا نقشہ سمجھانے کے لئے میں زیادہ گہرائی میں نہیں جاتا۔ موٹی بات یہ ہے کہ سائنسدانوں نے حساب لگایا ہے کہ ایک مناسب وزن اور قد کا ۲۲ اور ۳۵ سال کے درمیان کی عمر کا نوجوان دن رات میں قریباً ۳۲۰۰ درجے طاقت و گرمی کے خرچ کرتا ہے جس کا حساب اس طرح پر ہے ؎

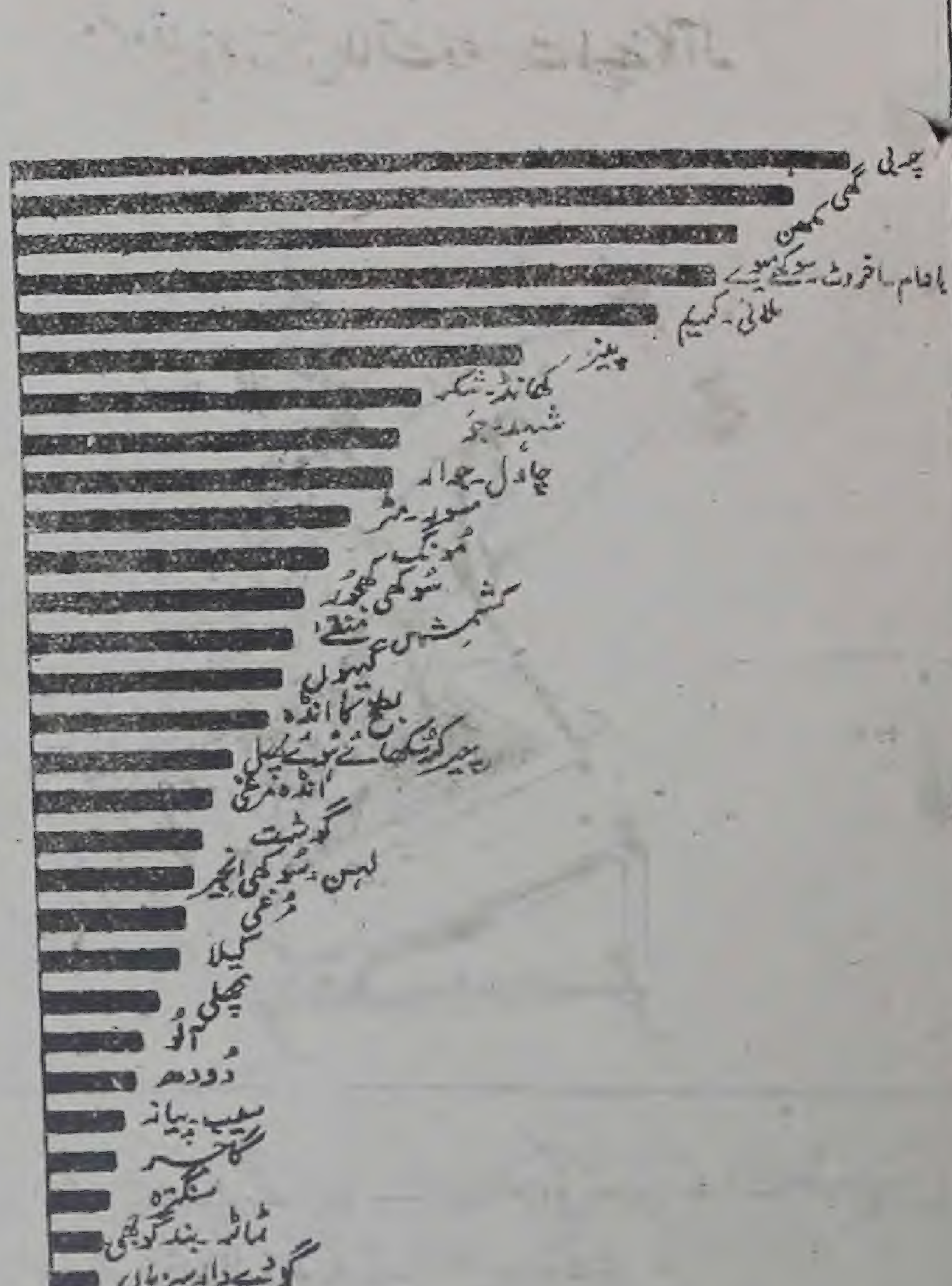
اوسطاً ۳ گھنٹے سخت کام	۳ × ۳۰۰	=	۹۰۰ درجے
اوسطاً ۷ گھنٹے ہلکا کام	۷ × ۱۷۰	=	۱۱۹۰ درجے
اوسطاً ۶ گھنٹے بیٹھنا اور معمولی چلنا پھرنا	۶ × ۱۰۰	=	۶۰۰ درجے
اوسطاً ۸ گھنٹے سونا	۸ × ۶۵	=	۵۲۰ درجے

ایک دن کی طاقت کے خرچ کا میزان ۳۲۰۰ درجے

سرد ملکوں میں اس سے ڈیوڑھی اور گرم ملکوں میں اس سے تین چوتھائی طاقت خرچ ہوتی ہے۔ عورتیں مرد کی نسبت ۴/۵ طاقت خرچ کرتی ہیں یا یوں سمجھیئے کہ ۴/۵ طاقت کا کام کرتی ہیں یعنی وہ دن رات میں مرد کی ۳۲۰۰ کی طاقت کے مقابلہ میں ۲۵۶۰ درجے طاقت خرچ کرتی ہیں۔ بوڑھے مرد عورت جوانوں کی نسبت ۳/۴ حصہ طاقت خرچ کرتے ہیں۔ ۱۶ سے ۲۲ سال کے بالغ لڑکے ۴/۵ حصے اور ۱۴ سے ۱۸ سال کی بالغ لڑکیاں ۱/۲ حصے طاقت کا کام کرتی ہیں سست اور آرام طلب لوگ بمشکل ۲۰۰۰ درجے طاقت کے خرچ کرتے ہونگے لیکن مزدور لوگ ۵۰۰۰ درجے طاقت لگا دیتے ہیں۔ [1]

جس انداز سے طاقت روزانہ خرچ ہوتی ہے اسی کے مطابق طاقت پیدا کرنے والی غذا کھانی چاہیئے تاکہ جمع خرچ برابر رہے جسطرح سائنسدانوں نے یہ حساب لگایا ہے کہ کس طرح کتنی طاقت خرچ ہوتی ہے اسی طرح انہوں نے یہ بھی حساب لگایا ہے کہ کون سی خوراک طاقت کے کتنے درجے پیدا کر سکتی ہے اس کے متعلق سامنے صفحہ پر دیا ہوا نقشہ آپ کی بہت حد تک رہنمائی کریگا۔ اس کے علاوہ اگلے بیان میں دئے ہوئے نقشے بھی غذا کی مقدار کے مسئلہ کو حل کرنے میں

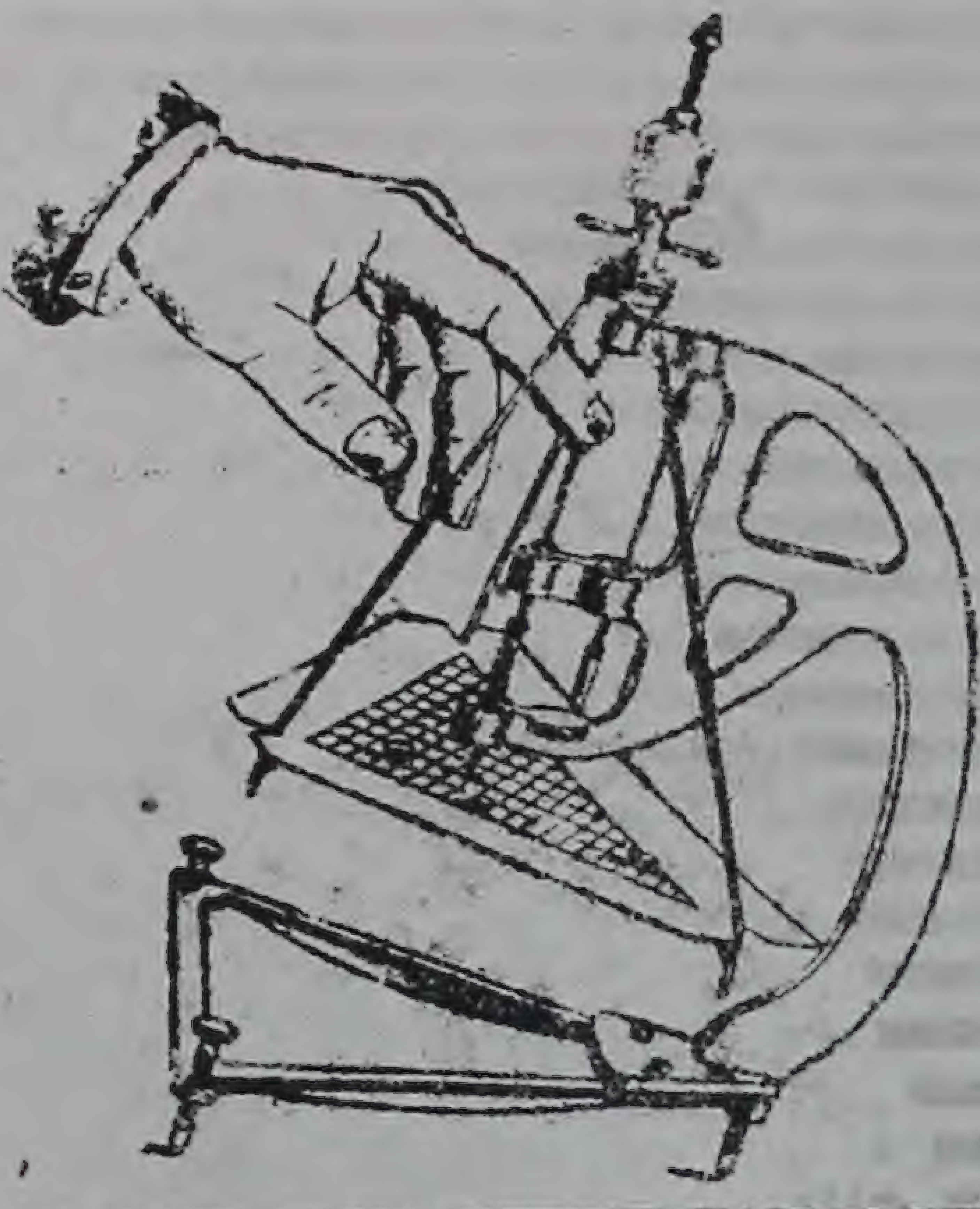
[1] اندازہ لگایا گیا ہے کہ جماع میں مرد کی ۱۲۰۰۰ درجے طاقت و گرمی خرچ ہوتی ہے اور عورت کی ۹۵۰۰ درجے۔ یہ کمی ان کی ریزرو یا جمع شدہ طاقت سے پوری ہوتی ہے جماع میں زیادتی کرنے والوں کی جمع شدہ طاقت خرچ ہو کر کمزوری بیماری کا باعث بنتی ہے۔



عام استعمال میں آنے والی غذاؤں کے

۱۰ تولے میں سے جتنی طاقت وحرارت حاصل ہوتی ہے ۔ اُسکا مقابلہ (دیکھیں صفحہ ۱۱۲)

ڈاکٹر فلیچر کا غذا کی طاقت وحرارت ماپنے کا آلہ



ہم مددگار ثابت ہونگے جب صحت اور طاقت کی آمدنی کے راستے معلوم ہوجائیں تو پھر صحت اور طاقت کو قائم رکھنا کیا مشکل رہ جاتا ہے *

ایک بات یاد رکھنا جس طرح درجہ طاقت خرچ کرنے کے لحاظ سے جو افراد:-
عورت ۴/۵ بوڑھے ۳/۴ - بالغ لڑکے ۱/۲ ۱ - بالغ لڑکیاں ۱/۲ ۱ - محنت مزدوری کرنے والے ۱/۲ ۱ اور آرام کی زندگی بسر کرنے والے کل ۱/۲ حصہ محنت کرتے ہیں اسی طرح

خوراک بھی اُن کو اسی نسبت سے ملنی چاہیئے مگر مردوں کی جوانی ڈھلنے پر اُن کی بیویاں وُہی پہلے والی خوراک کھانے پر انہیں مجبور کرتی ہیں حالانکہ نہ وُہ پہلے جتنی محنت کرتے ہیں اور نہ پہلے جتنی خوراک پچا ہی سکتے ہیں اور نہ انہیں زیادہ خوراک کی ضرورت ہے۔ ایسی اندھی محبّت خاوند کی صحت کی خرابی کا باعث ہوتی ہے۔ بڑھاپے میں تھوڑی خوراک سے ہی مطلوبہ طاقت حاصل ہوتی ہے۔ مزید براں جوانی ڈھلنے پر پروٹین چکنائی اور نشاستہ دار خوراک کی ضرورت کم ہوتی ہے خصوصاً پروٹین کی +

یہی عورتیں دُوسری غلطی بھی کرتی ہیں وُہ کہتی ہیں کہ کمانے والے مرد کو سب سے زیادہ خوراک ملنی چاہیئے اس طرح وُہ اپنی ، در جوان لڑکے لڑکیوں کی خوراک کا بہت سا حصہ خاوند کی نذر کر دیتی ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لڑکے لڑکیاں اور وُہ خود کمی خوراک کے باعث کمزور رہ جاتے ہیں اور بڑے میاں زیادتی خوراک کے باعث بیمار رہنے لگ جاتے ہیں۔ ایسی بھولوں سے باز آنا چاہیئے۔ بس اُوپر لکھے حساب سے کنبے کے چھوٹوں بڑوں میں خوراک تقسیم ہونی چاہیئے نہ کہ اس حساب سے کہ فلاں ممبر کی قدر قیمت زیادہ ہے اور فلاں کی کم یا فلاں زیادہ روپیہ کماتا ہے اس واسطے اُسے زیادہ کھانا ملے۔ یاد رکھیئے کہ عام طور پر زیادہ محنت مزدوری کرنے والے تھوڑا روپیہ کماتے ہیں لیکن چونکہ وُہ زیادہ طاقت خرچ کرتے ہیں اس واسطے وُہ زیادہ خوراک کے مستحق ہیں۔ اسی طرح بھاگنے دوڑنے کھیلنے کودنے والے لڑکے یا صبح سے رات تک گھر کے کام میں محنت کرنے والی والی دیہاتوں کی لڑکیاں زیادہ خوراک کی۔

مُستحق ہیں۔ اس کے خلاف معمُولی دماغی کام کرنے والے معمُولی محنت اور ورزش کرنے والے لیکن زیادہ روپیہ کمانے والے مرد کم خوراک کے مستحق ہیں اسی طرح بُڑھاپا شروع ہو جانے پر بھی انسان تھوڑی خوراک کے حقدار رہ جاتے ہیں۔ ان اُوپر لکھی سب باتوں کو سوچ وچار کر کے کُنبے کے چھوٹوں بڑوں میں خوراک تقسیم ہونی چاہیئے ؎

نقشہ اجزائے غذا

ہماری غذا میں کیا کیا اجزا ہوتے ہیں اور اُن اجزا سے ہمارے جسم کو کیا کیا فائدے پہنچتے ہیں نیز کس جُز کی کمی بیشی صحت میں کس قسم کی کمی بیشی کا باعث بنتی ہے۔ اس کی مفصل چرچا پیشتر ازیں ہو چکی ہے اب چند نقشے درج کئے جاتے ہیں جن میں عام استعمال میں آنے والی خوردنی اشیا کے مختلف اجزا کی اوسط اور تناسب وغیرہ کا مطالعہ فرما کر ناظرین معلوم کر سکیں گے کہ اُن کی ضروریات کے مطابق کون کون سی غذا کس مقدار میں استعمال ہونے لائق ہے ؞

اِن نقشوں سے پُورا پُورا فائدہ تو دراصل وُہی اصحاب اُٹھا سکتے ہیں جو اس سے پیشتر لکھے مضامین کا مطالعہ کر کے سمجھ چکے ہیں کہ عمر موسم پیشہ مقام اور دیگر حالات کو مدِنظر رکھتے ہوئے کس جُز کی زیادتی والی غذا کی کب زیادہ ضرورت ہو گی اور کب کم۔ کس غذا میں پروٹین چکنائی وغیرہ کس مقدار میں ہے۔ کس غذا سے خون اور گوشت بڑھتے ہیں کس سے ہڈیاں۔ کس سے کام کرنے کی ہمت اور طاقت۔ اِس کا پتہ آپ کو اِن نقشوں سے لگے گا اور تاثیر کا پتہ اس کتاب کے دوسرے حصے سے ملیگا۔ ہر ایک چیز کی مقدار فیصدی بتلائی ہے مثلاً گیہوں اگر

۱۰۰ تولے لیا جائے تو اس میں ۱۱ تولے پروٹین ۱½ تولہ چکنائی ۷۵½ تولے شکر یا مٹھاس ہے ½ تولہ نمک وغیرہ معدنیات ہیں اور ۱۲ تولے پانی ہے شکر یا مٹھاس کے متعلق آپ کو شک ہوگا کہ گیہوں اتنا میٹھا تو نہیں ہوتا ہے مگر معلوم رہے کہ گیہوں میں جو نشاستہ ہے وہ پیٹ میں جا کر شکر یا مٹھاس میں تبدیل ہو جاتا ہے ؎

جنس	پروٹین فیصدی	چکنائی فیصدی	نشاستہ شکر یا مٹھاس فیصدی	نمک معدنیات فیصدی	پانی فیصدی
گیہوں سالم	۱۱	۱½	۷۵½	½	۱۲
گیہوں کا آٹا پسا ہوا	۱۱½	۲	۷۱	۳	۱۲½
گیہوں کا چوکر (چھان)[لہ]	۱۶	۳½	۶۱	۶	۱۳½
گیہوں کا میدہ	۸	۱½	۷۷	½	۱۱
جَو	۹	۲	۷۶	۲	۱۱
مکّی	۹½	۴½	۷۱	۴	۱۱
چاول	۶½	½	۸۱	۱	۱۱
باجرہ	۹	۵	۷۳	۲	۱۱

لہ اس نقشہ سے صاف ظاہر ہے کہ اگر گیہوں صاف کر کے چھوٹی مشین چکی پن چکی یا خراس پر آٹا پسوایا جائے اور اُسے چھانا نہ جائے یا محض اس قدر چھانا جائے کہ کوئی جَو وغیرہ کا چھلکا ہی الگ کیا جا سکے تو ایسے آٹے میں بہترین غذائیت آپ کو ملے گی ؎

جنس	پروٹین فیصدی	چکنائی فیصدی	نشاستہ شکر یا مٹھاس فیصدی	نمک معدنیات فیصدی	پانی فیصدی
مونگ	۲۳	۲	۶۰	۳	۱۱
مسور	۲۵	۳	۵۹	۳	۱۱
چنا	۲۲	۴	۶۰	۳	۱۱
مٹر	۲۲	۲	۶۲	۳	۱۱
ماش (مانہہ)	۲۴	۲	۶۰	۳	۱۲
ارہر	۲۲	۲½	۶۱	۳	۱۱
مُرغی کا گوشت	۲۲¾	۷½	۱½	۱	۶۸
بکری کا گوشت	۱۸	۵	۱¼	۱	۷۵
خرگوش کا گوشت	۲۲	۱	۰	۱	۷۶
مچھلی کا گوشت	۱۸	۱	۱	۱	۷۹
انڈا (سالم)	۱۳	۱۱½	۰	۱½	۷۴
انڈا کی سفیدی	۱۲¾	¼	۰	½	۸۶
انڈا کی زردی	۱۶	۳۱	۰	۱	۵۲
(انڈے کے ۱۰۰ حصّہ میں سے ۱۰ حصّہ چھلکا ۶۰ حصّہ سفیدی اور ۳۰ حصّہ زردی ہوتی ہے)					
بادام کی گری	۲۴	۵۴	۱۰	۳	۹
پستہ	۲۱¾	۵۱	۱۴	۳¼	۱۰
مونگ پھلی	۲۰½	۴۴	۱۶	۲½	۱۰

نام غذا	پروٹین فیصدی	چکنائی فیصدی	نشاستہ شکر یا مٹھاس فیصدی	نمک معدنیات فیصدی	پانی فیصدی
اخروٹ کی گری	١٥½	٦٢½	٧½	٢½	١٢
ناریل کچی گری	٥	٣٦	٨	١	٥٠
ناریل سوکھا	٦	٥٧	٣٢	١	٤
منقے خشک	٢½	٤½	٦٤	٤	٢٥
سیب	½	½	١٢½	١½	٨٥
ناشپاتی	½	½	١١½	١½	٨٦
بیر (گٹھلی کے علاوہ)	١	٠	١٤½	١½	٨٣
انگور	١	١	١٥	١	٨٢
آم	١	١	٢١	١	٧٦
خربوزہ (گودا)	١	½	٧½	½	٩١
تربوز (گودا)	½	٠	٣¼	¼	٩٦
نارنگی	١	½	٨½	٢	٩٦
انار میٹھا	١½	١½	١٦½	½	٨٠
انجیر تازہ	١½	٠	١٩	½	٨٩
بھنڈی	٢	١	٥½	¾	٩١
بینگن	١	١	٣¾	¾	٩٤

نام غذا	پروٹین فیصدی	چکنائی فیصدی	نشاستہ شکر یا مٹھاس فیصدی	نمک معدنیات فی صدی	پانی فیصدی
آلو	۲	۰	۱۷	۱	۸۰
گاجر	۱/۲	۱/۴	۱۰	۱	۸۸
مٹر سبز	۴	۱/۲	۱۶	۱	۷۸
مولی	۱ ۱/۴	۳/۴	۱۵	۱	۸۴
گوبھی پھول	۲	۱/۲	۳ ۳/۴	۳/۴	۹۲
کدو	۱	۱	۵	۱	۹۲
شلغم	۱	۱/۴	۵	۳/۴	۹۳
عورت کا دودھ	۲	۴ ۱/۲	۵	۱/۴	۸۸
گائے کا دودھ	۳ ۱/۲	۴	۴ ۱/۲	۳/۴	۸۷
بھینس کا دودھ	۶	۷	۴	۳/۴	۸۲
بکری کا دودھ	۴	۳ ۳/۴	۴ ۱/۲	۳/۴	۸۷
مکھن کسی جانور کا	۱ ۱/۴	۸۲	۰	۳	۱۳ ۳/۴
کریم کچے دودھ کی	۳	۵۳	۱ ۱/۲	۱/۴	۴۱ ۱/۴
کچا پنیر دودھ کا	۳۰	۲۰	۱	۸	۴۱
گھی کسی جانور کا	۰			۰	۰
تیل کسی بیج کا	۰	۱۰۰	۰	۰	۰

کسی غذا کے ایک پونڈ (۴۰ تولے) میں کتنے کتنے ماشے پروٹین چکنائی اور نشاستہ پائے جاتے ہیں

نام غذا	پروٹین ماشے	چکنائی ماشے	نشاستہ شکر ماشے
عورت کا دودھ	۹	۱۷	۲۹
گائے کا دودھ	۱۵	۱۶	۲۲
گھی	۰	۴۸۰	۰
مکھن	۱	۳۷۶	۰
کریم ملائی	۳۱	۲۶۴	۹
پنیر	۱۱۳	۱۵۰	۱۴
گیہوں کی روٹی (سفید آٹا)	۳۱	۱	۳۲۵
" " (لال آٹا)	۵۳	۹	۳۱۶
چوکر	۶۴	۱۸	۲۶۲
چنا	۹۷	۳	۲۸۲
مکی	۴۵	۹	۳۵۱
چاول	۳۰	۲	۳۶۸
دالیں	۹۷	۳	۲۸۲
کھانڈ چینی گڑ	۰	۰	۴۵۴

نام غذا	پروٹین ماشے	چکنائی ماشے	نشاستہ شکر ماشے
شہد	۲	۰	۲۲۴
بادام	۹۲	۲۴۶	۷۰
ناریل	۱۹	۲۲۰	۳۵
اخروٹ	۶۲	۳۰۱	۶۳
گوبھی شلغم مولی پالک توری ٹنڈے وغیرہ	۴	۱/۸	۱۸
گاجر	۵	۱/۸	۴۳
لہسن	۱۹	۰	۱۲۱
پیاز	۶	۰	۴۷
ہرے مٹر-چنا-لوبیا	۱۳	۱	۳۹
آلو	۸	۰	۸۵
شکر قندی	۵	۰	۲۸
کھجور	۶	۰	۲۶۸
سوکھی انجیر	۹	۲	۲۵۶
کشمش منقے	۸	۱	۲۵۴
سیب	۲	۱	۴۳
کیلا	۳	۰	۶۴
انگور	۳	۰	۶۰
نیبو	۱	۱	۴

نام غذا	پروٹین ماشے	چکنائی ماشے	نشاستہ شکر ماشے
ٹماٹر	۳	۰	۲۰
مالٹا سنگترہ	۳	۰	۳۰
آم	۴	۰	۷۰
ناکھ	۲	۰	۳۴
ناشپاتی	۲	۰	۳۴
بیر	۵	۱	۴۳
گوشت بکری بھیڑ	۹۵	۳۱	۰
گوشت پرندہ	۱۰۰	۱۱	۰
انڈہ	۵۰	۴۶	۶
زردی انڈہ	۷۱	۱۵۰	۸
سفیدی انڈہ	۷۷	۰	۶

غذا کے اجزا کی تقسیم کا نقشہ

مطابق درجہائے طاقت وگرمی جو اُن سے حاصل ہوتی ہے

(اگر ہر ایک چیز ایک ایک پونڈ (۴۰ تولے) لی جائے)

نام غذا	درجہ طاقت	نام غذا	درجہ طاقت
عورت کا دودھ	۳۱۰	گھی	۳۹۰۵
گائے کا دودھ	۳۰۳	مکھن	۳۵۰۳

نام غذا	درجۂ طاقت	نام غذا	درجۂ طاقت
گریم ملائی	۲۴۱۶	پیاز	۲۱۹
پنیر	۱۹۳۹	ہرے مٹر۔ چنا۔ لوبیا	۵۷۵
گیہوں کی روٹی (سفید آٹا)	۱۰۱۴	آلو	۳۸۵
" " (گندمی آٹا)	۱۶۳۹	شکر قندی	۱۴۲
چوکر	۱۵۱۱	کھجور	۱۱۳۱
چنا	۱۵۹۵	سوکھی انجیر	۱۱۰۹
مکی	۱۷۱۲	سوکھی منقے کشمش	۱۰۹۰
چاول	۱۲۴۰	سیب	۱۹۶
دالیں	۱۵۹۵	کیلا	۲۷۹
کھانڈ چینی۔ گڑ	۱۸۶۰	انگور	۲۶۱
شہد	۱۳۳۵	نمبو	۳۱
بادام	۲۹۰۰	ٹماٹر	۱۰۱
ناریل	۲۲۶۷	مالٹا سنگترہ	۱۳۷
اخروٹ	۳۳۱۴	آم	۳۲۰
گوبھی۔ شلغم۔ مولی۔ کدو۔ توری۔ ٹنڈا وغیرہ	۷۰ تا ۹۵	ناکھ ناشپاتی	۱۴۶
		بیر	۲۲۷
گاجر	۲۰۵	گوشت بھیڑ بکری	۶۸۸
لہسن	۵۷۸	گوشت پرندہ	۵۱۵

نام غذا	درجہ طاقت	نام غذا	درجہ طاقت
انڈہ	۷۳۴	زردی انڈہ	۱۷۳۰
سفیدی انڈہ	۲۲۹		

غذا کے اجزا کی تقسیم کا ایک اور طریق

نام غذا	جسم میں گوشت بنانے والے اجزا فیصدی	جسم میں طاقت اور گرمی پیدا کرنے والے اجزا فیصدی	دماغ اور ہڈی بنانے والے اجزا فیصدی	پانی وغیرہ فیصدی
گیہوں	۱۹	۶۲	۵	۱۴
جو	۱۷	۶۶	۳	۱۴
مکی	۳۵	۴۷	۴	۱۴
دالیں	۲۴	۸۸	۳	۱۵
چاول	۶	۷۹	۱½	۳½
آلو	۲	۲۲	۱	۷۵
جوار۔ جوی	۱۷	۶۶	۳	۱۴
شکر قندی	۱	۲۹	۳	۶۷
سیب	۵	۱۰	۱	۸۴
گائے کا دودھ	۵	۸	۱	۸۶
عورت کا دودھ	۳	۷	۱	۸۹

نام غذا	جسم میں گوشت بنانے والے اجزا فیصدی	جسم میں طاقت اور گرمی پیدا کرنے والے اجزا فیصدی	دماغ اور ہڈی بنانے والے اجزا فیصدی	پانی وغیرہ فیصدی
گوشت	۱۳	۱۶	۱۰	۷۰
انڈا	۲۱	۲۴	۳	۵۲

ضروری نوٹ:- ان نقشوں سے مختلف خوراکوں کے اجزا معلوم ہوتے ہیں۔ ان کی تاثیر نہیں معلوم ہوتی۔ مونگ پھلی کو ہم سب جانتے ہیں کہ بادام کی نسبت کتنی ہی کم درجہ کی ہے مگر ہم دیکھتے ہیں کہ اس نقشہ میں اس میں بادام سے کم اجزا نہیں پائے جاتے گھی اور تیل میں زمین آسمان کا فرق ہے مگر چکنائی ہر دو میں ۱۰۰ فیصدی ہے اور ان سے جو طاقت حاصل ہوتی ہے اسکے درجے بھی ایک برابر ہیں اس واسطے مقدار یا اجزا۔ اور درجہ یا طاقت کے ساتھ ان کی تاثیر اور اوصاف[1] کی طرف خاص توجہ دینی چاہیئے۔ وٹامین تھیوری Vitamin theory. بھی اس فرق کی تائید کرتی ہے مثلاً کھانڈ میں بالک وغیرہ ساگ سبزیوں کی نسبت پچیس گنا طاقت ہے لیکن کھانڈ میں وٹامین نہ ہونے کی وجہ سے صحت کے لئے کھانڈ کی نسبت ساگ سبزیوں کی زیادہ ضرورت ہے کیونکہ ان میں وٹامین اور نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔

۲۔ دو قسم کی غذاؤں کے اجزا کی مقدار کا مقابلہ کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ اگر آپ اناج اور اناج کا مقابلہ کرینگے تب تو آپ غلطی نہیں کرینگے مگر جب اناج کا سبزی سے یا سبزی کا دال سے یا گوشت کا تازہ پھل سے مقابلہ کریں یعنی ایک قسم کی خوراک کا دوسری قسم کی خوراک سے مقابلہ کریں تو غلطی کر جائیں گے ۔ یہ [illegible] سبزیوں میں

[1] یہ کتاب کے دوسرے حصہ میں درج ہیں۔

پانی زیادہ ہوتا ہے دالوں میں کم پھلوں میں ان سے زیادہ۔ اس طرح سے اِن کے اجزا کا اندازہ غلط لگیگا۔ مثال کے طور پر سُوکھے ہُوئے انگور کو کشمش کہتے ہیں۔ اب کشمش اور انگور کا فرق نقشہ میں دیکھ لیں سُوکھے اور گیلے ناریل کا بھی اسی طرح فرق دیکھیں پانی کے حصے کا خیال رکھ کر مقابلہ کیجئے تب صحیح نتیجہ پر پُہنچیں گے +

نقشہ وِٹامین

ذیل میں کچھ غذاؤں کی فہرست دی جاتی ہے جن میں کہ یہ وٹامین کم وبیش پائی جاتی ہیں یا نہیں پائی جاتیں۔ + کے معنے ہونا ہے ++ کے معنے زیادہ مقدار میں ہونا ہے اور +++ کے معنی بہت زیادہ مقدار میں ہونا ہے۔ علامت ۔ سے مُراد بالکل عدم موجُودگی یعنی نہ ہونا ہے +

نام غذا	وِٹامین اے اور ڈی	وِٹامین بی اور جی	وِٹامین سی
دُودھ	+++	++	+
مکھن	+++	+	-
ملائی	++	+	-
گھی[1]	-	-	-
دہی	++	++	-
زردی انڈا	+++	+++	-
سفیدی انڈا	-	+	-

[1] بوجہ جل جانے کے وٹامین ضائع ہوجاتے ہیں +

نام غذا	وٹامین اے اور ڈی	وٹامین بی اور جی	وٹامین سی
ویجی ٹیبل گھی (ولائیتی گھی)	-	-	-
جانوروں کی چربی	+ +	-	-
گوشت بکرا	-	+	+
گوشت مُرغ	+	+	-
جگر (کلیجی)	+ + +	+ + +	-
گرُدے	+ +	+ +	+
مچھلی	+ +	+ +	-
مچھلی کا تیل	+ + +	+	+
چنے	+	+ +	-
گندم سالم بمعہ چھلکا	+ +	+ + +	-
گندم کچی (ہرا گھاس)	+ + +	+ + +	-
مشین سے چھلکا اُترے ہُوئے چاول	-	-	-
گھر میں اوکھل سے چھلکا اُترے ہُوئے چاول	+	+ +	-
باجرہ - جوار - مکی	+ +	+ +	-
ہری ترکاری	+ + +	+	+ + +
سلاد	+ +	+ + +	+ +

نام غذا	وٹامین اے اور ڈی	وٹامین بی اور جی	وٹامین سی
گاجر	+ + +	+	+ + +
شلغم	+ +	+	+ + +
پالک	+ + +	+ + +	+ + +
مُولی	+	+	+
اُڑد	+	+ +	+ + +
کدُو	-	+	+
سبز مٹر	+	- +	+ + +
سُوکھے مٹر	+	+ +	+ +
مسُور	+	+ +	+ +
بینگن	-	+	+
ہرا لوبیا	+	+ +	+ + +
پھُول گوبھی	+	+	+
آلوُ	-	+	+ +
بند گوبھی	+ + +	+ +	+ + +
پیاز	+	+ +	+ +
خمیر	+	+ + +	+
بادام	-	+ +	+
تیل سب قسم کے	-	-	-

نام غذا	وٹامین اے اور ڈی	وٹامین بی اور جی	وٹامین سی
اخروٹ	-	+ + +	-
گیہوں کا موٹا آٹا	+	+ +	-
گیہوں کا میدہ	-	تھوڑا	-
سوجی	+	+ + +	-
آم	+	-	+ +
کیلا	+	+	+
سیب	-	+	+ +
نمبو	+	+	+ + +
انگور	+ +	+	+ + +
آڑو	-	+	+ +
سنگترہ مالٹا	+ +	+	+ + +
ٹماٹر	+ +	+ + +	+ + +
	-	-	-
	-	-	-

بہت چبا کر کھانے کا نفع و نقصان

غذا کو ہضم کرنے اور اُس میں سے صحت و طاقت حاصل کرنے کے لئے شروع سے آخر تک جو جو فعل ہمارے جسم کو کرنے پڑتے ہیں اُن کی دو حصوں میں تقسیم کی جا سکتی ہے۔ ایک وُہ جن پر ہمارا کچھ اختیار نہیں مثلاً معدہ جگر انتڑیوں وغیرہ کی حرکات اور اُن کے جواہر (رسوں) کا اخراج۔ ہم ان کے فعل کو نہ زیادہ تیز کر سکتے ہیں نہ زیادہ مدھم یا سُست۔ دُوسرے فعل وُہ ہیں جن پر ہمارا اختیار ہے مثلاً خوراک کا چبانا اور لعابِ دہن (مُنہ کے ہاضم تھوک) کا اخراج۔ ہم چاہیں اور ہمّت کریں تو خوراک کو خوب اچھی طرح چبا سکتے ہیں یا بصورت دیگر دو مُنہ مار کر نوالے کو جھٹ سے نگل سکتے ہیں۔ اچھی طرح چباتے ہیں خوراک اچھی طرح باریک ہو کر اور لعاب زیادہ مل کر خوراک بہتر طور پر ہضم ہو سکتی ہے لیکن اس کے خلاف عمل کر کے جسم بدہضمی اور کم طاقتی کا شکار ہو سکتا ہے۔

چبانے پر ہاضمہ صحت اور طاقت کا بُہت کچھ دار و مدار ہے۔ ایک پاؤ گیہوں کی روٹی سے اگر ۸۲۰ درجے طاقت حاصل ہوتی ہو تو اچھی طرح چبا کر نہ کھانے سے اور دو مُنہ مار کر نگل جانے سے ممکن ہے کہ کُل ۴۰۰ درجے ہی طاقت حاصل ہو اور باقی سب فضول جائے۔ یہ بھی ممکن ہے بلکہ یقینی ہے کہ وُہ ایک پاؤ روٹی اچھی طرح چبا کر کھانے سے

تین گھنٹے میں اس طرح پچ جائے کہ فوراً ہی بعد خوب بھوک لگ جائے یا اس کیخلاف معمولی چبا کر نگل جانے سے آٹھ گھنٹے بعد بھی پوری طرح ہضم نہ ہو بلکہ بدہضمی کا باعث ہو۔ معدہ کے دانت نہیں ہوتے۔ جو کام دانتوں کا ہے اگر اُسے آپ معدہ پر ڈال دینگے تو کچھ عرصہ تو معدہ بری یا بھلی طرح گزر کر لیگا لیکن بعد میں وُہ شکست کھا جائیگا معدہ کا تھیلا ڈھیلا پڑ کر پھیل جائیگا اور پیٹ درد۔ ڈکار۔ چھاتی کی جلن وغیرہ امراض کا باعث بنیگا ۔

Mr. Horace Fletcher. امریکہ اور یورپ میں مسٹر ہوریس فلیچر کا نام بہت مشہور ہے اور جب کبھی چبا کر کھانا کھانے کا ذکر وہاں کے ڈاکٹروں یا دوسرے لوگوں میں آتا ہے تو مسٹر فلیچر کو وہاں ضرور یاد کیا جاتا ہے۔ ہم آپ کو اس مشہور ہستی کا قصہ سناتے ہیں۔ ان کی عمر ابھی چالیس سال ہی کی تھی کہ ایک بیمہ کمپنی نے اُن کا بیمہ اس بنا پر نامنظور کر دیا کہ "وُہ جسمانی طور پر کمزور ہیں۔ اُن کا ہاضمہ درست نہیں۔ اُن کا پیٹ بڑھا ہُوا ہے"۔

بہت بیدار مغز اور دُھن کا پکا ہونے کی وجہ سے اُس نے صحت کی اس طرح کی خرابی کی تمام ممکن وجوہات اور اس کے دفعیہ کی تمام ممکن صورتوں کا مطالعہ کرنا شروع کر دیا اور کچھ عرصہ بعد وُہ اس نتیجہ پر پہنچا کہ "اچھی بھوک لگنے پر ہی کھانا کھانا چاہیئے خوراک کی مقدار تھوڑی ہونی چاہیئے۔ اور اُسے اتنا زیادہ چبانا چاہیئے کہ چباتے چباتے وُہ دُودھ کی مانند پتلی ہو جائے۔ تب اس کا گھونٹ نگلا جائے"۔ اس کی اُس نے اس طرح پیروی کی کہ جس طرح ایک فرمانبردار بیٹا اپنے والدین کے حکم کی کرتا ہے۔ اس سے اُس نے اتنا فائدہ حاصل کیا اور اُس کی صحت

اِتنی اچھی ہو گئی کہ اس نے اسے قانونِ فلیچرزم Fletcherism. کا نام دے کر اپنی زندگی ہی اس کے لئے وقف کر دی اور امریکہ کے کونے کونے میں اس کی خوبیوں کا پرچار کیا۔ بیٹل کریک سینی ٹوریم Battle creak Sanatorium کی صحت گاہ میں اس قانونِ صحت اور صحت کے متعلق باقی ہر قسم کے تجربات کے لئے ایک ہزار کے قریب ملازم دن رات مصروف رہتے ہیں۔ لاکھوں مریضوں کو وہاں فلیچرزم کے اصول پر صحت بخشی جاتی ہے ؁

پیٹ کی خرابی کے بہت بگڑے ہوئے کیسوں کے لئے تو اس اصول کو انتہا پر پہنچا دیا جاتا ہے۔ خوراک بہت تھوڑی دی جاتی ہے اور وہ بھی خشک مثلاً تازہ لیکن سخت اور سوکھی ڈبل روٹی جسے انگریزی میں Rusk. کہتے ہیں۔ یہ سوکھا سک پچاسوں بار چبا چبا کر اور لعاب دہن (منہ کا تھوک) اس میں ملا ملا کر دودھ کی مانند پتلی حالت میں نگلا جاتا ہے۔ چند ہی دنوں میں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم میں بہت چستی آجاتی ہے بھوک بڑھ جاتی ہے پاخانہ بغیر کسی بدبو کے بندھا ہوا اور بہت تھوڑی مقدار میں بغیر زیادہ بیٹھے کے فوراً آجاتا ہے اور جس طرح عام جانوروں کے گوبر۔ لید یا مینگنی کرنے کے بعد اُن کا جسم گندہ نہیں ہوتا۔ اسی طرح اُن مریضوں کا پاخانہ بھی ایسی ستھری حالت میں آتا ہے کہ انہیں کسی کاغذ کپڑا یا پانی سے صفائی یا آبدست کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔ فلیچر صاحب کا کہنا ہے کہ اچھی طرح چبائی ہوئی خوراک بڑی آنت میں پہنچنے سے پہلے ہی اس طرح ہضم ہو چکی ہے کہ اس میں سڑاند اور نہ ملے جراثیم پیدا ہونے کا کوئی امکان ہی نہیں رہتا۔ ڈیل جمنیزیم کے سپرنٹنڈنٹ ڈاکٹر اینڈرسن نے فلیچر صاحب کی صحت اور طاقت کی

جو آزمائش کی ہے وہ بھی دلچسپی کا باعث ہے۔ چالیس سال کی عمر میں تو فلیچر صاحب کی زندگی کا بیمہ ہی کوئی نہ کرتا تھا کہ یہ شخص جلدی مر جائیگا لیکن ۵۰ سال کی عمر میں اس نے لیٹ کر پونے چار من کا وزن اپنی ٹانگوں سے ۳۰۰ بار زمین سے اونچا اٹھایا جبکہ امریکہ کا سب سے طاقتور جوان اس وزن کو کل ۱۷۵ بار بمشکل اٹھا سکا۔ یہی ڈاکٹر اینڈرسن اُن کے معتقد ہو گئے اور اُن کے طریق پر خوراک ورزش آرام اور عورت سے پرہیز کر کے زیادہ صحت زیادہ وزن اور زیادہ چستی حاصل کی۔ اس کے کچھ عرصہ بعد ژیل یونیورسٹی کے نو طالب علموں نے خوراک کو خوب چبا کر اور لعاب دہن سے خوب پتلا کرنے کے بعد نگلنے کا تجربہ کیا۔ گوشت چھوڑ دیا گیا۔ نتائج اُمید سے بڑھ کر حوصلہ افزا نکلے۔ خاصکر قوتِ برداشت اور حوصلہ بہت بڑھ گئے۔ دماغ زیادہ روشن ہو گیا ٭

آپ جانتے ہیں کہ بعض اعضاء کا ایک دوسرے کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے مثلاً بچہ دانی اور چھاتیوں کا۔ بچہ پیدا ہوتے ہی چھاتیوں میں دودھ اتر آتا ہے آنتوں اور سر کا۔ آنتوں میں قبض ہونے سے سر درد ہو جاتا ہے۔ آنتوں کے ٹھیک کام کرنے سے دل دماغ بہتر کام کرتے ہیں۔ اسی طرح تجربہ کیا گیا ہے کہ جتنا زیادہ کھانا چبایا جائیگا اُتنا زیادہ لعابِ دہن (منہ کا تھوک) پیدا ہوگا اور جتنا زیادہ لعابِ دہن پیدا ہوگا اتنا ہی زیادہ معدہ کا ہاضم تیزابی رس پیدا ہوگا۔ جتنا زیادہ معدہ کا یہ رس پیدا ہوگا اتنا ہی زیادہ جگر اور انتڑیوں کا رس پیدا ہوگا غرضیکہ سلسلۂ ہاضمہ کی تمام مشین کی خوبی کا انحصار خوب چبا کر کھانے پر ہے ٭

جتنا زیادہ تری دار اور رشوبہ دار غذاؤں کا استعمال ہوگا اُتنا ہی کم چبانے کی ضرورت ہوگی اور اُتنا ہی کم لعابِ دہن کا اخراج ہوگا۔ چاہیئے کہ جتنی روٹی یا

چاول وغیرہ کھانے ہوں انہیں کسی ساگ سبزی شوربہ وغیرہ سے کھانے کی بجائے اکیلے ہی خوب چبا چبا چبا چبا چبا چبا منہ کے اندر لعاب سے خوب گیلا اور پتلا کر کے نگلا جائے۔ پھر آخر میں ساگ سبزی دال وغیرہ اکیلے ہی کھا جائیں لیکن انہیں بھی چبا کر کھائیں۔ اس طرح صحت طاقت اور چستی میں بہت اضافہ ہوگا۔ اس میں نقصان ہے تو صرف وقت کا کہ کھانے پر آپ کو دگنا تگنا وقت لگ جائیگا مگر ایسے ضروری عمل سے آپ کے وقت کی قیمت آپ کو کئی گنا ہو کر ملے گی۔ زیادہ چبانے سے زیادہ صحت۔ زیادہ صحت سے زیادہ کام کرنے کی ہمت اور روشن دماغی اور ان کی زیادتی سے دھن دھان میں بڑھتی ہوگی۔ ہم نے دھن دھان پر اس لئے اس تمام مضمون کی تان توڑی ہے کہ ان کے پیچھے دنیا اتنی دیوانی ہو رہی ہے کہ جس جسم کے ذریعہ دھن دھان کمائے جاتے ہیں اس کی طرف سب سے زیادہ لاپرواہی برتی جاتی ہے اور کھانا کھانے میں اس طرح بھاگم بھاگ کی جاتی ہے کہ گویا ایک فرض ٹالنا ہے یا ایک فضول بوجھ سر سے اتارنا ہے۔ کھانا جسقدر توجہ کا محتاج ہے اور جسقدر وقت اچھی طرح کھانا کھانے کے لئے درکار ہے اگر اس قدر نہیں دو گے تو قدرت اس کا بدلہ بری طرح لے گی اور آپ کے ہاضمہ کا فعل جوانی میں ہی بوڑھا ہو کر آپ کی صحت کی بربادی کا باعث ہوگا۔ اس واسطے احتیاط لازم ہے ؛

کب فاقہ اچھا اور کب پیٹ بھر کر کھانا؟

تمام علوم جو صحت سے وابستہ ہیں کھانے پینے میں اعتدال پر زور دیتے ہیں خیال کیا جاتا ہے کہ اگر انسان ہر ایک چیز ٹھیک مقدار میں کھائے تو وہ پوری صحت کے ساتھ اپنی زندگی بسر کر سکتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ کھانے پینے میں احتیاط کے باوجود بعض اوقات بداعتدالی ہو جاتی ہے کبھی کسی چیز کا ذائقہ اس قدر من بھا جاتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ کھائی جاتی ہے کبھی یہ سمجھ کر کہ فلاں چیز کا زیادہ استعمال اُن کی جسمانی صحت کی فلاں کمی کو پورا کر دیگا لوگ اس کا زیادہ استعمال شروع کر دیتے ہیں اور اس طرح بداعتدالی کا شکار ہوتے ہیں۔ کئی لوگ اعتدال کے اصول سے ہوتے ہی لاعلم ہیں وہ کھاتے ہیں تو ہمیشہ پیٹ کا تندورناک تک بھر کر۔ وہ اسی میں صحت اور اسی میں زندگی سمجھتے ہیں۔ ان تمام بداعتدالیوں کے نقصانات سے چھٹی پانے کے لئے بزرگانِ قدیم سے لے کر ماہرانِ زمانہ حال تک "گاہے بگاہے فاقہ" کی ضرورت جتلاتے ہیں۔

فاقہ کا مطلب یہ ہے کہ حسب ضرورت اور حسب طاقت دو چار دن تک مریض کو کھانے کو کچھ نہ دینا تاکہ ہاضمہ کی آگ اندر کے اُس تمام مواد کو جلا ڈالے جو بیماری

کا باعث ہو رہا ہے ۔ بجائے اس کے کہ ہم پیٹ کو ہر وقت بھرتے رہیں اور ہاضمہ بڑھانے کے لئے چورن اور دوائیاں کھاتے رہیں۔ بہتر ہے کہ معدہ کو کبھی تھوڑا آرام دیا کریں تاکہ اُس میں پھر سے طاقت آجائے جس طرح ہمارے بازو ٹانگیں اور دماغ تھک جاتے ہیں تو آرام طلب کرتے ہیں اور آرام پانے کے بعد بہت اچھا کام کرتے ہیں اسی طرح اعضائے ہاضمہ بھی آرام کے مستحق ہیں۔ آرام پانے کے بعد اُن کے فعل میں تیزی اور خوبی کا اضافہ ہوتا ہے ۔

جس طرح زیادہ یا گیلا ایندھن پڑ جانے سے آگ بُجھ جاتی ہے۔ اُسی طرح بار بار کھانے سے۔ بہت بہت کھانے سے۔ بھاری اور ثقیل غذا کھانے سے نیز غلط قسم کی خوراک کھانے سے ہاضمہ بھی بگڑ جاتا ہے۔ مُناسب ہے کہ صحت والے شخص ہر ساتویں دن ایک وقت روٹی نہ کھائیں اور ہر پندرھویں دن تمام دن اور رات کچھ نہ کھائیں۔ پانی کی ہرگز ممانعت نہیں۔ پُرانے زمانہ میں ہندوؤں کے برت اور ماکاوشی اسی مطلب کے لئے بنے تھے مگر آج کل لوگ اصلیت کو بھول بیٹھے ہیں۔ خاصکر عورتیں برت والے دن اپنی روزمرہ کی عام خوراک ۳ چھٹانک اناج تو نہیں کھائیں گی۔ مگر کوئی دو سیر ثقیل خوراک اور کیا کیا الم غلم کھا جائیں گی۔ اُن کو اصلیت سے آگاہ کرنا چاہیئے اور برت فاقہ کے روز پیٹ کو پُوری چھٹی دینا چاہیئے ۔

جب کبھی بھوک بند ہو جائے ایک دو وقت فاقہ کرنا لازمی ہے۔ بڑھے ہوئے نقائص میں حالات کے مطابق پانچ چھ روز تک بغیر کسی تکلیف کے فاقہ کیا جا سکتا ہے۔ بہت سے لوگ خوراک کے متعلق غلط خیال رکھتے ہیں کہ خوراک نہ کھانے

سے انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ اس غلط خیال کی وجہ سے مریض کو فاقہ کرانے میں حکیم وید یا ڈاکٹر کو بہت مشکل پیش آتی ہے معلوم رہے کہ بھوک سے کبھی کوئی نہیں مرتا جو مرتا ہے مرض سے مرتا ہے۔ اس واسطے فاقہ کی مخالفت نہیں کرنی چاہیئے۔ حاملہ۔ بچہ۔ بوڑھا بیماری کی وجہ سے جس کی چربی اور گوشت سوکھ گئے ہوں اُن کو ایک وقت سے زیادہ فاقہ نہیں کرانا چاہیئے۔ باقی سب دو چار دن کا فاقہ تو اچھی طرح برداشت کر سکتے ہیں +

فاقہ کرنے کا طریق بالکل آسان ہے شروع شروع میں پیٹ اپنی عادت کی وجہ سے کھانے کو مانگتا ہے لیکن تین چار گھنٹے یہ تکلیف ہوتی ہے اس کے بعد کچھ پرواہ معلوم نہیں ہوتی۔ جو موٹے تازے ہوں جن کے جسم پر چربی بہت ہو اُن کے لئے چھ آٹھ روز فاقہ کرنا کچھ مشکل نہیں۔ شروع شروع میں ۲۔۳ روز پیاس لگنے پر صرف سادہ پانی پینا چاہیئے۔ اس کے بعد دو چار روز صرف سنگترے انار یا ناشپاتی وغیرہ کا رس دن میں دو بار لینا چاہیئے۔ اس کے بعد چند روز کے لئے دن میں دو تین وقت صرف دودھ۔ اس طرح دیکھا گیا ہے کہ جسم سے تمام زہر اور میل صاف ہو کر جسم میں نئی طاقت نئے خون اور نئی زندگی کا حصول ہوتا ہے +

فاقہ ختم کرنے کے کئی روز بعد تک دلیا یا معمولی گھی پڑی کھچڑی۔ ساگ سبزی دودھ دہی کا استعمال کرنا چاہیئے پھر روزمرہ کی خوراک کھائیں اور اُن تمام بدعملیوں اور بدپرہیزیوں سے کنارہ کرلیں جو بیماری کمزوری اور تکلیف کا باعث ہوئیں +

لیکن دیکھا گیا ہے کہ بعض لوگوں نے فاقہ کو تمام امراض کا واحد علاج بتلا کر فاقہ کے اصول کو حد سے زیادہ اہمیت دی ہے بلکہ یہاں تک کہہ دیا ہے کہ جتنا لمبا

عرصہ فاقہ کیا جائیگا اُتنا ہی زیادہ جلدی دائمی صحت حاصل ہو گی جس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ ہزاروں لوگ لمبے لمبے فاقوں کی بدولت نئے نئے امراض میں مبتلا ہو گئے۔ خصوصاً دماغی اور اعصابی قسم کے امراض میں۔ بعض فاقے کرنے والوں کی حرارتِ غریزی اتنی کم ہو گئی کہ ہفتوں تک اُن کا جسم گرم کرنا مشکل ہو گیا +

ایک حد کے اندر اور مناسب حالات میں سب چیز مُفید ہو سکتی ہے۔ وُہ اور بھی زیادہ مُفید ہو سکتی ہے جب ایک لائق ماہر کی نگرانی میں ہو۔ لیکن ہم ہندوستان میں کیا دیکھتے ہیں ؟ جب ایک اچھی بات کوئی شخص پڑھ یا سُن لیتا ہے تو وہ اپنے سب ملنے والوں کو موقعہ بے موقعہ اس پر عمل کرنے کی تلقین کرتا پھرتا ہے۔ وُہ یہ تو بھول جاتا ہے کہ بتانے والے نے اُس سے خود کن حالات میں فائدہ اُٹھایا یا مختلف حالات میں وُہی عمل دُوسرے شخص کے لئے مُصیبت کا باعث بن جائیگا۔ انگریزی میں کہتے ہیں One man's meat is another man's poison. یعنی ایک شخص کے لئے جو کھانا اچھا ثابت ہوا وہی دُوسرے کے لئے زہر ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک بار مجھے بے اختیار ہنسی آئی جب میں ایک مریض کو دیکھنے کے لئے اُس کے مکان پر گیا۔ میں ابھی برامدے میں ہی تھا کہ اندر ایک آدمی کو کہتے سُنا "ہاں ہاں خود کو یراج ہر نام داس نے اپنے ہاتھ سے مجھے کوئلوں پر کھانڈ ڈال کر دی۔ اس کے دُھواں سے میرا اتنا سخت سر درد اور نزلہ منٹوں میں ٹھیک ہو گیا۔ اجی منٹوں میں کیا بلکہ چٹکیوں میں۔ تم بھی یہی کرو۔ کوڑی میں کرامات دیکھو۔ بڑی غضب کی چیز ہے" درصل اس شخص کو کھانڈ کا دُھواں تب دیا گیا تھا جب اس کا چلنا ہوا زکام یکدم بند ہو گیا تھا اور ناک میں بلغم جم گیا تھا۔ اس سے

اس کا سر بھاری ہوگیا اور سخت درد کرنے لگا۔ کھانڈ کا دھواں دینے سے ناک چل پڑا اور سر ہلکا ہوگیا لیکن جس شخص کو اب یہ نسخہ بتلایا جا رہا تھا وہ نمونیہ میں مبتلا تھا اور چھاتی میں درد بخار کھانسی وغیرہ کے علاوہ اس کا ناک بہہ رہا تھا اور سردی کی علامت بھی ظاہر تھی۔ اب اس شخص کے لئے یہ کھانڈ کے دھوئیں والا ٹوٹکہ بالکل بے کار تھا۔ لوگ سب پہلوؤں پر غور نہیں کرتے وہ اتنا ہی سمجھتے ہیں کہ ایک طریقِ عمل سے ایک نے فائدہ اٹھایا تو دوسرا بھی ضرور اس سے مستفید ہوگا۔

ہندوستان میں کوئی شخص جب کسی کی تیمارداری یا مزاج پرسی کے لئے جاتا ہے تو اپنا فرض اور حق سمجھتا ہے کہ وہ کچھ نہ کچھ مشورہ دے۔ دس ملنے والے آئیں گے تو دس ہی نسخے بتلا جائیں گے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہندوستان میں ہر شخص حکیم ہے ہر شخص نمک اجوائن ہرڑ بہیڑہ وغیرہ کا نام جانتا ہے اور لوگ بہتیرے ایسے مل جاتے ہیں جو اس کے بتائے ہوئے نسخے کو آزمانے کے لئے طیار ہو جاتے ہیں۔ ہم معالجوں کو اکثر یہ سننا پڑتا ہے "کویراج صاحب! پہلے تو جس کسی نے بتایا دوا دارو کرتے رہے لیکن مرض بڑھتا ہی گیا۔ اب آپ کوئی دوا دیں۔"

انگلستان امریکہ وغیرہ ممالک میں ایسا نہیں ہوتا۔ ہر فیملی (کنبے) کا ایک ڈاکٹر مقرر ہے ہمیشہ اسی سے مشورہ لیا جاتا ہے وہاں ملاقاتی اپنا حق نہیں سمجھتے کہ مریض کے ڈاکٹر بن بیٹھیں۔ خیر یہ تو ایک جملہ معترضہ تھا لیکن تھا اہم معاملہ۔ اس واسطے آپ کے گوش گذار کرنا ضروری سمجھا۔ فاقہ کے متعلق لاتعداد لوگوں کو سفارش کرتے سنا۔ بہت بار وہ ٹھیک بھی کہتے ہیں لیکن بہت بار وہ فاقہ کی تجویز بالکل بےموقعہ کرتے ہیں جس سے بجائے فائدہ کے نقصان کا زیادہ احتمال ہوتا ہے مثلاً فاقہ اچھی

چیز ہے اس کے فائدے ہیں لیکن ہر حالت میں یہ ضروری نہیں کہ اس سے فائدہ ہی فائدہ ہو نیز ویسا بہت لمبے فاقے کے ہم خلاف ہیں۔ ہم نے ۲۰۔ ۲۰ دن تک فاقہ کرنے والے دیکھے ہیں ہفتہ دس دن تو بہتوں کو فاقہ کرتے دیکھا ہے لیکن فاقہ ایک دو دن کا ہی بہترین ہے۔ شاذ ونادر چار پانچ دن تک فاقہ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

مناسب ہے کہ کسی مرض کے دفعیہ کے لئے اپنے معالج کے مشورہ سے اور اس کی نگرانی میں فاقہ کیا جائے صحت کو درست رکھنے کے لئے اگر ہر ساتویں دن ایک وقت کھانے کا ناغہ (فاقہ) کیا جائے اور ہر پندرھویں دن یا مہینہ میں ایک دن اور رات کچھ نہ کھایا جائے تو یہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ جن کی چربی بہت بڑھی ہوئی ہو وہ زیادہ لمبا فاقہ کرسکتے ہیں۔ اُن کے لئے بھی یہ مفید ہو سکتا ہے جن کو انکار کے باوجود ضرورت سے زیادہ محبت کرنے والے رشتہ دار مجبور کر کرکے بہت کچھ کھلاتے پلاتے رہے ہوں لیکن حاملہ۔ بچہ۔ بوڑھا نیز بیماری کی وجہ سے جس کی چربی اور گوشت سوکھ گئے ہوں اور جو دماغی اعصابی امراض میں مبتلا ہوں وہ ایک دن سے زیادہ فاقہ نہ کریں۔

سائنسدانوں نے اندازہ لگایا ہے کہ پہلے ۲۴ گھنٹے تو واقعی فاقہ سے پیٹ میں پڑا ہوا میل جلتا ہے بعض حالتوں میں دو دن سہی لیکن بعد میں انسان کی اپنی جمع شدہ چربی پروٹین وغیرہ خرچ ہونے لگتی ہے یعنی پیٹ کی اگنی بیکار نہیں رہتی۔ پہلے باہر سے اندر گئی ہوئی خوراک کھاتی رہتی ہے جب باہر سے کچھ آنا بند ہو جاتا ہے تو پہلے کے جمع شدہ ذخیرہ پر ہاتھ مارتی ہے اس طرح جو لوگ وزن کم کرنا چاہتے

ہیں اُن کے لیے تو فاقہ کسی حد تک مفید رہتا ہے۔ لیکن جو لوگ وزن وغیرہ گھٹانے کے لیے فاقہ کرتے ہیں اور فاقے سے صحت پانی چاہتے ہیں انہیں ۲۴ گھنٹے سے زیادہ عرصہ کا فاقہ اپنے لوکل معالج کے مشورہ کے بغیر نہیں کرنا چاہیئے ؛

کہا جاتا ہے کہ فاقہ سے پہلے تو پیٹ میں پڑا ہوا اغیر ہضم شدہ کھانا ہضم ہوتا ہے۔ اس کے بعد جسم میں پیدا شدہ سب قسم کے زہر ہضم ہوتے ہیں۔ اس کے حق میں اور اس کے خلاف بہت کچھ کہا جا سکتا ہے۔ حق میں صرف اتنا ہی کہ ایک دن کے فاقہ کے بعد شاید دو دن اور فاقہ کرنے سے یہ مطلب حاصل ہو سکتا ہے لیکن زیادہ فاقہ سے نیا زہر پیدا بھی ہو سکتا ہے۔ دیکھیے! معدہ سے غذا اب نکل کر پیدا ہوتا ہے جگر سے رپت صفرا اور اسی طرح تلی اور انتوں سے بھی کئی رس نکلتے ہیں یہ سب ہاضم جوہر ہیں اور ساتھ ہی ہمارے جسم کے زہروں کو مارنے والے بھی۔ جب کچھ کھایا جاتا ہے تو اسے ہضم کرنے کو یہ کام کرتے ہیں۔ ورنہ اپنے اپنے مقام پر بند رہتے ہیں فاقہ کی وجہ سے جب یہ رس بند رہتے ہیں تو چلنے پھرنے اور کام کاج کرنے سے جسم میں پیدا ہوتے رہنے والے میل اور زہریلے مواد نڈر بن جاتے ہیں کیونکہ وہ Neutralise. نہیں ہوتے۔ اُن کا دفعیہ نہیں ہوتا نیز فاقے کی وجہ سے جو گوشت وغیرہ کے سیل ٹوٹتے ہیں۔ اُن سے الگ ہوتے ہوئے جسمانی سمینٹ وغیرہ خون میں زیادہ مل جاتے ہیں تو صحت کے منافی ثابت ہوتے ہیں۔ اس طرح لمبا فاقہ کرنے سے نتیجہ یہ ہو کر دوسری قسم کے زہر پیدا ہونے کا ڈر ہے اور اس طرح لمبا فاقہ صحت کی خرابی کا باعث بن جاتا ہے۔ کمزوری زیادہ ہو جاتی ہے اور پھر بیکلی اور کمزوری مشکل سے پوری ہوتی ہے ؛

ڈاکٹر ای۔ پی کیتھکارٹ نے جرمنی کے مشہور فاقہ کش وکٹر بیٹی کے ایک چودہ دن کے فاقے میں اُس کے جسمانی مشاہدے کئے اور بتایا کہ جُوں جُوں دن بڑھتے گئے اس کا بلڈ پریشر (خُون کا دباؤ) کم ہوتا گیا۔ حتیٰ کہ خطرناک حالت تک کم ہو گیا خُون کے لال ذرّے بھی تیز رفتاری سے گھٹنے لگے۔ اور جسم اتنا سرد رہنے لگا کہ گرم بوتلوں سے بھی گرم نہ ہوتا تھا۔ صرف دو دن کے فاقے کے بعد اُس کی صحت بہترین تھی۔ اس کے بعد تو زیادہ فاقہ نقصان دِہ ثابت ہُوا ؛

جن لوگوں نے لمبے فاقے کئے وہ مُوٹا چھ چھٹانک (۳۰ تولے) روزانہ وزن گھٹاتے رہے۔ یہ سب زہریلا مواد نہیں ہوتا بلکہ خالص چربی اور گوشت کی پروٹین ہوتی ہے۔ اس طرح گوشت بے جا اور بوسیدہ ہو جاتا ہے جیسے جسم میں کسی وقت بھی وزن کا ⅙ سے زیادہ کبھی میل نہیں ہو سکتا اور اتنا ایک دِن یا زیادہ سے زیادہ دو دن میں بخوبی صاف ہو سکتا ہے۔ جنہوں نے فالتو چربی گھٹانی ہو اور اُن کے حالات کا مطالعہ کرنے کے بعد اگر اُن کا معالج سمجھتا ہو کہ اُن کے لئے فاقہ مُفید ہو سکتا ہے تو صرف وُہ لمبے فاقے کر سکتے ہیں ؛

فاقے کے ذریعے تمام قِسم کے امراض کو دُور کرنے کی کوشش کے بالکل خلاف بعض ماہران نے اپنا خیال ظاہر کیا ہے۔ اُن کا کہنا ہے کہ امراض کے دفعیہ کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جسم میں زیادہ طاقت پیدا کی جائے جس کے زور سے امراض کو شکست دی جا سکے۔ چنانچہ ڈاکٹر وِیئر مچل نے عجیب و غریب تجربات کئے اُنہوں نے اپنے مریضوں کو پیٹ بھر کر کھانا کھلایا اور لٹا دیا۔ پھر اُن کے پیٹ پر گرم پانی کی بوتل رکھوا دی اور اس طرح پیٹ کی اگنی کو بیرونی اگنی کی امداد دی کہ جس سے

وُہ کھانا جلدی ہضم ہوکر طاقت کا باعث ہو۔ اُن کے بعض مریضوں نے اس طریق سے بہت فائدہ اُٹھایا لیکن یہ علم طریق علاج نہ بنایا جاسکا۔ وجہ یہ ہے کہ اتنے کھانے کو ہضم کرنے کے لئے بھی تو طاقت خرچ ہوتی ہے۔ پھر ہمارے منہ کے لُعاب جگر تلی وغیرہ کے ہاضمہ رسوں کی مقدار بھی ایک حد تک محدُود ہے۔ زیادہ خوراک کو ہضم کرنے کے لئے یہ عام مقدار سے زیادہ پیدا ہونے چاہئیں۔ اس زیادہ پیداوار کیلئے جسم کی مشین پر زور پڑتا ہے۔ اس طرح ڈاکٹر ویر مچل کے تجربات کامیاب نہ ہوسکے لیکن اُن کا اصُول غلط نہیں اس واسطے بعض حالات میں اچھے نتائج دکھاتا ہے وُہ حالات یہ ہیں کہ جو لوگ اپنی طاقت سے زیادہ کام کرتے رہے ہیں یعنی جن کی طاقت کی پیداوار تو کم رہی لیکن طاقت کا اخراج زیادہ رہا۔ اُن کی کمی کو پُورا کرنے کے لئے زیادہ خوراک اور زیادہ آرام نے کام کیا لیکن یہ وُہ لوگ تھے جن کے زیادہ کام اور زیادہ محنت کی وجہ سے اعضاء ہاضمہ بہت مضبوط تھے۔ ڈاکٹر مچل کے بعض مریض ترقی کرتے کرتے پیچھے پڑ گئے کیونکہ آخر کار اعضائے ہاضمہ کے لئے اتنی خوراک کو ہضم کرنے کا بوجھ ناقابلِ برداشت ہو گیا۔ بہت بار فالتو پروٹین وغیرہ پیشاب پاخانہ کے رستے خارج ہونے لگی اور ثابت ہوا کہ جسم ایک حد تک ہی اپنے اندر طاقت بخش غذا کو جزو بدن کر سکتا ہے۔ باقی کو خارج کر دیتا ہے۔ بہت بار زیادتی خوراک کے باعث خون میں فالتو مواد پایا گیا اور اُس مواد کو ایک بارُود خانہ سے تشبیہ دی گئی جو کہ کسی بھی وقت ذرا سی بداعتدالی یا غلطی کے بہانے سے تمام میگزین کو بھک سے تباہ کر سکتا ہے۔ یہ تندرستی کی علامت نہیں۔ تندرست انسان کا سسٹم قدرتی طور پر اتنا مضبُوط ہوتا ہے کہ معمولی تو کیا بڑی بڑی بے ضابطگی کو بھی کچھ عرصہ

جسمانی برداشت کر سکتا ہے۔ تاہم تندرست انسان البتہ ایسی بُری صحت کا مالک ہوتا ہے کہ ذرا سی بھی کمی بیشی اُسے کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا کر سکتی ہے چنانچہ ڈاکٹر صاحب موصوف کو بھی تسلیم کرنا پڑا کہ نہ زیادہ فاقہ اور نہ زیادہ پیٹ بھر کر کھانا بلکہ اعتدال ہی ایک ایسا طریق کار ہے جو صحت کا باعث ہو سکتا ہے البتہ اتنا ضرور ہے کہ جو لوگ کبھی بھی وجہ سے کمزور یا بیمار ہو گئے ہوں اُن کو ہلکی ورزش اور سیر کے علاوہ اور ہر طرح سے اپنی جملہ حرکات کو محدود کر دینا چاہیے تاکہ طاقت کا کم از کم خرچ ہو۔ اُن کو آرام کی زیادہ ضرورت ہے۔ اس طرح طاقت کے تمام اخراج ادھر ادھر سے بند کر کے اسے صحت و جسم بنانے میں استعمال کیا جا سکتا ہے ؎

عام لوگوں کے لیے یہ اندازہ لگانا اگر مشکل ہو کہ انہیں ورزش اور سیر کی زیادہ ضرورت ہے یا آرام کی؟ اُن کے لئے مندرجہ ذیل ہدایت کافی رہنمائی کا باعث ہو سکتی ہے۔ جو لوگ بہت محنت و ورزش اور سیر کر کر کے اپنی صحت نہیں بڑھا سکے وہ ایک ماہ اپنے جسم کو حتی الوسع پورا آرام دیں۔ اپنے ضروری فرائض پابندی کے ساتھ ادا کرتے ہوئے فالتو چلنا پھرنا، بولنا، سوچنا، غرض فاقہ سب بند کر کے اور اکثر لیٹ کر یا اور طرح آرام کی حالت میں وقت گذاریں۔ ایک ماہ بعد اپنے وزن، اپنی جسمانی جسمانی طاقت اور رونق وغیرہ کا مطالعہ فرمائیں۔ اگر پہلے سے کمی محسوس کریں تو یہ طریق چھوڑ دیں۔ اگر پہلے سے بہتر ہوں تو چند ماہ اور اسی طرح سے کریں پھر آہستہ آہستہ عام سیر و ورزش پر آ جائیں۔ صحت میں بڑا اضافہ ہوگا ؎

اسی طرح خوراک میں بھی کمی بیشی کر کے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اُن کو کم خوراک سے فائدہ ہے یا زیادہ سے۔ دوائیوں کی نسبت ایک ایک ماہ کے لیے تجربوں

کو دینا زیادہ مفید رہ سکتا ہے لیکن خوراک میں انتہائی فاقے اور انتہائی پُرخوری دونو غیر مفید ہیں۔ اعتدال بہترین ہے ؂

حصولِ صحت کے متذکرہ بالا تمام تجربات میں ڈاکٹر اصحاب اِس بات پر زیادہ زور دیتے رہے ہیں کہ گوشت نے اُن کے مشاہدوں میں کوئی امداد نہیں کی بلکہ بہترین نتائج گوشت کی بندش کرنے میں ہی حاصل ہُوئے۔ بہت تھوڑے ہی کیسوں میں گوشت کی یخنی یا بہت معمولی مکھن پڑا گوشت کا شوربہ مفید ثابت ہُوا چند کیسوں میں گوشت کا قیمہ مفید ثابت ہُوا لیکن اس کے لئے ضروری تھا کہ قیمہ دینے سے ½ گھنٹہ پہلے ایک گلاس خوب گرم پانی کا پلایا جاتا ؂

ذیابیطس یعنی پیشاب میں شکر آنے کی مرض میں جو شکر خارج ہوتی ہے وُہ زیادہ تر پروٹین والی غذا سے پیدا ہوتی ہے مشہور سائنسدان لسک Lusk نے تجربہ کیا کہ گوشت کی ۵۸/۱۰۰ حصے پروٹین شکر بن کر خون میں ضرورت اور حساب سے زیادہ شکر کی موجودگی کا باعث ہُوئی اور صحت پر اُس نے بار ڈالا۔ مرگی مالیخولیا۔ نیند کی خرابی اور دماغی امراض میں گوشت کے زیادہ استعمال نے مریض کا دن تو ضرور بڑھا دیا لیکن دَورے زیادہ پڑنے لگ گئے۔ دوسری غذا بھی ان امراض میں ضرورت سے ایک چوتھائی کم ہی دینا زیادہ مفید ثابت ہُوا۔ زیادتی خوراک سے عموماً اور گوشت کے زیادہ استعمال سے خصوصاً بہت سے مریضوں کو کھٹے ڈکار چھاتی کی جلن وغیرہ شکایات ہو گئیں ؂

آخر میں فیصلہ کیا ہُوا ؟ یہی کہ صحت کے قیام کے لئے اور صحت کو اچھا بنانے کے لئے نہ خوراک سے بالکل ہی کنارہ کشی بھی اور نہ خوب پیٹ بھر کر اس کا وصال

"ہلکی خوراک اور اعتدال کے ساتھ" بہترین اصول ہے۔ آیوروید کے فرمان کی ہر ہری میرے خیال میں سب کے لئے یقیناً درست ثابت ہو گی جو کہ حسب ذیل ہے:۔

الف :۔ جو شخص ½ پیٹ کھانے سے بھرے ¼ پانی سے بھرے اور باقی ¼ خالی رکھے وہ بیمار نہیں ہوتا ۔

ب :۔ مہینے میں ایک دن فاقہ کرنے والا انسان لمبی عمر بھوگتا ہے ۔

ج :۔ گوشت شراب کھٹائی اور مصالحہ جات سے بچنے والے انسان کا خون ہر قسم کے زہر سے پاک رہتا ہے ۔

د :۔ پیٹ کا تند درناک تک بھرنے والا شخص اپنے کام کی طرف تو اتنی تیزی سے نہیں بھاگ سکتا لیکن اپنی زندگی کی آخری منزل یعنی موت کی طرف خوب تیزی سے بھاگ سکتا ہے ۔

س :۔ فاقہ کی زیادتی تپدق ([illegible]) کا باعث بن جاتی ہے ۔

پس غذا میں اعتدال ہی صحت کا پہلا اصول ثابت ہوا ۔

نمکیات محض زبان کی لذّت کیلئے نہیں!

اہم انکشافات

ہمارے جسم کی ساخت میں نمکیات کا بڑا بھاری حصّہ ہے۔ ہڈیوں کی نوساخت ہی زیادہ تر مختلف قسم کے نمکیات پر انحصار رکھتی ہے۔ ہمارا گوشت اور خون بھی ان کے بہت حد تک محتاج ہیں۔ ہمارے جسم کی سیلیں پانی میں اس طرح خوش رہتی ہیں اور اس طرح بڑھتی ہیں جیسے تالاب میں کمل۔ نمک کا خاصہ ہے کہ یہ جہاں ہوگا پانی کو اپنے ارد گرد کھینچیگا۔ چنانچہ نمک کے استعمال سے ہمارے جسم کے اندر پانی کی زیادہ مقدار قائم رہ سکتی ہے اور زیادہ پانی جسمانی سیلوں کو زیادہ تر و تازہ رکھتا ہے اسطرح نمک بلا واسطہ اور بالواسطہ ہمارے جسم کے مفاد میں کام کرتا ہے۔ ہماری قریباً سب قسم کی خوراک میں کئی قسم کے نمکیات قدرت کی طرف سے مہیا کئے ہوتے ہیں صرف چربی۔ تیل گھی اور کھانڈ میں یہ نہیں ہوتے۔ چاول میں یہ کم ہوتے ہیں لیکن باقی قریب قریب سب اناج ساگ سبزی دودھ مکھن انڈہ گوشت وغیرہ کھانے پینے کی چیزوں میں یہ ہوتے ہیں۔ اور تو اور گنے میں بھی یہ ہوتے ہیں ؏

طاقت اور وزن کے حصول کے لئے نمک کی ہمارے جسم میں کافی مقدار میں ضرورت رہتی ہے۔ اس واسطے خالص شکل میں بھی کانی یا سمندری نمک ہماری خوراک میں ایزاد کیا جاتا ہے۔ ہر شخص کے لئے قریباً ۲-۳ ماشے سمندری یا کانی نمک روزانہ استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ بعض کو اس کی نہیں بھی ضرورت بعض مہاتما گاندھی وغیرہ بزرگوں کی پیروی میں بالکل ہی نمک چھوڑ دیتے ہیں لیکن بعض اتنا نمک کھاتے ہیں کہ توبہ ہی بھلی۔ عام صحت کے لئے اور عام حالات میں نمک کا تھوڑا استعمال ہی مفید رہ سکتا ہے۔ نمک کی تھوڑی مقدار بھوک بڑھا سکتی ہے۔ خوراک کو جذب و ہضم کرنے میں امداد دے سکتی ہے خصوصاً اُن کے لئے جو چاول کھانڈ گھی گوشت کا زیادہ استعمال کرتے ہوں عام ساگ سبزی۔ آلو۔ اناج دودھ دہی پھل استعمال کرنے والوں کو اس کی چنداں ضرورت نہیں لیکن لوگ نمک کھاتے ہیں وجہ یہ ہے کہ ہمارا جسم کانی یا سمندری نمک سے مستفید ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی فالتو نمک کو پیشاب یا پاخانہ کے رستے بڑے آرام سے خارج کرنا بھی جانتا ہے پسینہ سے بھی نمک خارج ہو جاتا ہے۔ اس واسطے سوائے خاص خاص بیماریوں کے جن کا ذکر آگے آئیگا تھوڑی مقدار میں نمک کا استعمال صحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ میجر میکے مشہور ڈاکٹر ہو گذرے ہیں انہوں نے محض نمک کھانے پانی کے ٹیکے کر کے لوگوں کا وزن بڑھا لیا۔ لیکن یہ فیصلہ کرنا تو ماہر والوں کا ہی کام ہے کہ ٹھیک صحت نہ رکھنے والے کسی شخص کو کس چیز کی اور کتنی ضرورت ہے لیکن عام حالات میں تھوڑی مقدار میں نمک کا استعمال خوراک کے جوہر کو خون گوشت چربی وغیرہ میں تبدیل ہونے میں ضرور مفید ثابت ہوتا ہے۔ افریقہ کے وسطی علاقہ میں نمک کم ملتا ہے

اس لئے دُور دُور سے نمک لایا جاتا ہے۔ وہاں اگر کافی عرصہ تک کسی کو نمک بالکل نہ ملے تو
اُس میں پاگل پن کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں *

ہسٹیریا یا غش ۔ مرگی ۔ آنکھ اور دل کے امراض خارش ۔ داد ۔ پلُوریسی ۔ زکام
میں نمک کا استعمال مفید نہیں ہے ۔ ویرج (منی) کے امراض میں بھی اس کا استعمال
ٹھیک نہیں ہے (لیکن ان میں بھی ساتھ ساتھ اگر معدہ کی خرابی ہو خصوصاً جبکہ کھانا
بہت دیر تک معدہ میں دلیے کا دلیا پڑا رہے۔ حالانکہ اُسے خوب چبا کر کھایا گیا ہو تو
اس حالت میں نمک کا استعمال ضرور کرنا پڑتا ہے لیکن مذکورہ بالا امراض میں عام
نمک کی بجائے اگر مولی کا نمک یا جَو کا نمک جنہیں مولی کھار اور جَوکھار بھی کہتے ہیں
زیادہ مُفید رہتا ہے) میرے خیال میں باقی کسی حالت میں بھی نمک ۵ یا ۴ ماشہ
روزانہ کا استعمال بند نہیں کرنا چاہیئے ۔ یہ بھی ہے کہ اگر کسی وجہ سے دو چار ماہ نمک کے
بغیر رہا جائے تو بغیر کسی خراب علامت کے بخوبی گذر ہو سکتی ہے لیکن تمام عمر کیلئے
نمک چھوڑ دینا اور ساتھ ہی قدرتی نمکیات عطا کرنے والی ساگ سبزیوں کا استعمال
نہ کرنا صحت کے حق میں بُرا ہے *

ہماری خوراک میں جو نمکیات قدرتاً پائے جاتے ہیں اُن کی اہمیت بہت زیادہ
ہے ۔ کافی یا مُعتدبہ نمک کے بغیر تو گذر ہو سکتی ہے لیکن اناجوں سبزیوں یا دودھ
دہی وغیرہ میں پائے جانے والے نمکیات کے بغیر صحت قائم نہیں رہ سکتی ۔ چنانچہ
کیلشیم Calcium. ایک معدنی نمک ہے جو ان خوراکوں میں پایا جاتا ہے
اب چونے کے بغیر دانت اور ہڈی کی ساخت ہی نہیں ہو سکتی ہے پھیپڑا بھی چونے
کا محتاج ہے ۔ ویرج (منی) دینا ہے ، میں بھی کیلشیم کا خاصہ خرچ ہے ۔ فولاد کے نمک

کے بغیر خون کی بناوٹ ہی نہیں ہو سکتی۔ گوشت کا بھی یہی حال ہے درحقیقت نمکیات کی ہمارے جسم کو بیماری اور صحت ہر دو حالتوں میں نمکیات کی خاصی ضرورت ہے۔

یہاں تک لکھ کر اب میں ناظرین سے درخواست کرونگا کہ وہ اس سے پیشتر لکھے مضمون صحیح معنوں میں خوراک کے عنوان نمکیات کا ایک بار پھر مطالعہ فرمائیں وہاں آپ نے ساگ سبزیوں میں قدرتی خوراکی نمکیات کی تعریف میں ہی پڑھا ہے۔ تھوڑی سی باتیں جو وہاں پچھلے بیان میں عرض کرنی رہ گئیں وہ یہاں درج کردی ہیں۔

ہمارے جسم کو زیادہ تر دو نمکیات کی زیادہ ضرورت ہے۔ ایک وہ جسے کھانے والا کانی یا سمندری نمک کہتے ہیں۔ دوسرا وہ جسے چونا کہتے ہیں۔ یہ دونو اناج دال ساگ سبزی آلو دودھ دہی مکھن وغیرہ میں بھی اور معدنی طور پر بھی میسر ہیں۔ دودھ اناج سبزی آلو وغیرہ میں ان کا الگ ذائقہ چنداں معلوم نہیں دیتا اس واسطے کانی یا سمندری نمک ڈال کر نمک کی لذت اٹھائی جاتی ہے۔ پان میں چونا ملا کر اس کی لذت میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ اس طرح فائدے کا فائدہ اور لذت کی لذت دونو حاصل کئے جاتے ہیں۔

انڈہ۔ پنیر۔ دودھ دہی لسی اور بند گوبھی میں سب سے زیادہ کیلشیم (چونا) ہوتا ہے۔ ان سے کچھ کم مٹر۔ پالک۔ دلی۔ پھول گوبھی میں۔ ان سے کچھ کم گیہوں پھلی آلو سیب ناشپاتی آڑو وغیرہ میں۔ ان سب کا استعمال کیلشیم کے مندرجہ بالا فوائد کے حصول کے لئے بہت مفید ہے۔ چائے اور کافی کیلشیم کے خلاف جاتے ہیں ان کا استعمال کیلشیم کے تمام فوائد کو رد کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل چائے اور کافی

کے زیادہ استعمال کی وجہ سے دانتوں کی بیماریاں بڑھ رہی ہیں لوگ پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا ہو کر تپ دق کا شکار ہو رہے ہیں۔ اولاد مریض اور مریل پیدا ہو رہی ہے۔

ہمارے بزرگوں نے چونے کی کمی پوری کرنے کے لئے پان میں چونے کا استعمال کرنے کی ہدایت فرمائی تھی۔ عرصہ قدیم تک یہ سلسلہ ٹھیک چلتا رہا۔ لیکن عرصہ ایک صدی سے لوگوں سے اعتدال چھوٹ گیا۔ مناسب طریق یعنی کھانا کھانے کے بعد ایک پان کھا لینے کی بجائے اب دن بھر پان چبایا جاتا ہے زبان کو اس کی ایک لذت پڑ گئی اور پان کا استعمال ایک علت بن گیا ہے۔ اب بھی میری اس چھوٹی سی کتاب کا مطالعہ کرنے والے اگر سمجھ لیں کہ نمکیات جن میں چونہ بھی شامل ہے محض زبان کی لذت کے لئے نہیں بلکہ فائدہ کے لئے ہیں تو ان کا زیادہ استعمال نہ کریں کیونکہ زیادتی سے ہر ایک چیز کا فائدہ نقصان میں بدل جاتا ہے۔ بعض لوگ پان بالکل استعمال نہیں کرتے بعض کرنا تو چاہتے ہیں لیکن اسے خراب چیز سمجھتے ہیں اگر وہ محض دو وقت یعنی کھانا کھانے کے بعد ایک ایک پان کھائیں گے تو فائدے میں رہیں گے۔ آیورویدہ میں اسکی بہت تعریف ہے۔ انگریز اور امیر لوگ انڈا پنیر دودھ مکھن سے چونا حاصل کرتے ہیں غریب لوگ ایک پیسے کے پان سے یہ فائدہ لے سکتے ہیں یا مفت کی چھاچھ سے لے سکتے ہیں۔ جو شخص پنیر انڈہ بادام مکھن دودھ پان اسی کسی بھی شکل میں چونے کا جزو اپنے جسم میں داخل نہ ہونے دیں یا ان کے استعمال کے ساتھ ساتھ کیلشیم کو تباہ (Neutralize.) کرنے والی چائے اور قہوہ کا استعمال بھی جاری

رکھیں وہ دل ہڈیوں اور پھیپھڑوں کی بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں بلکہ ہونے چاہئیں:
غرضیکہ اس مضمون میں اور صحیح معنوں میں صحیح خوراک ہم کے مضمون میں بیان کردہ اُن غذاؤں کا استعمال کرنا صحت کے لئے نہایت لازمی ہے جن سے مختلف قسم کے نمکیات حاصل ہوتے ہیں ؛

پانی محض پیاس بجھانے کیلئے نہیں
اس کے فوائد بے شمار ہیں

ہمارے جسم کی سیلیں یا وُہ باریک اور بے شمار جاندار ذرّے جن کے مجموعے کا نام جسم ہے پانی میں ہی خوش رہتے ہیں، اور پانی میں ہی بڑھتے ہیں۔ آیورویدمیں پانی کو جیون اور زندگی کے نام سے یاد کیا ہے۔ بہت جگہ امرت اور آبحیات کہہ کر اسے یاد کیا گیا ہے۔ جیسے پانی پر کشتی چلتی ہے اِسی طرح ہماری زندگی کی ناؤ بھی پانی پر چلتی ہے۔ ولائیت کے زمانہ سلف کے ڈاکٹر سینگر یڈو کی بابت کہا ہے کہ انہیں ایک ہی نسخہ آتا تھا۔ کوئی بھی مرض ہوتا کسی کو گھنٹہ بعد کسی کو آدھ گھنٹے بعد گرم پانی کا گلاس پلاتا رہتا تھا اور اکثر لوگ اسی سے صحت یاب ہو جاتے تھے۔ جو نہیں ہوتے تھے انہیں لاعلاج کہہ کر جواب دے دیتا تھا۔ قدیم ہندوستان میں ایک حکیم کا نمک اور پانی سے سب بیماروں کو اچھا کر لینے کا قصہ بہت مشہور ہے۔ غرضیکہ صحت اور بیماری ہر دو میں پانی کا بڑا حصّہ ہے ۔

پانی دو طرح سے ہمارے اندر جاتا ہے۔ کھانے میں ملا ہُوا اور اکیلا۔ ساگ

سبزی ۔ روٹی چاول سب میں پانی ہوتا ہے ۔ ان میں اگر اتنا تھوڑا پانی ہو کہ وہ اینٹ کی طرح تو سخت نہ ہوں محض اپنا تھوڑا ضرور ہو کہ دانتوں سے اچھی طرح چبا کر انہیں نگلا جا سکے تو یہ ہاضمہ کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس طرح چبانے اور لعاب ملانے کا کام اچھی طرح ہو کر معدہ میں جاتے جاتے آدھا پچاؤ خوراک کا ہو جائیگا لیکن اگر وہ خوراکیں بہت نرم اور شوربہ دار ہوں یا شوربے کے ساتھ ملائی جائیں جس طرح شوربہ دار سبزی کے ساتھ روٹی کھائی جاتی ہے یا چاولوں میں رائتہ مٹر چنے یا گوشت کا شوربہ وغیرہ ملا کر یہ اتنے نرم اور پتلے کئے جاتے ہیں کہ دو منہ مار کر ہی انہیں نگل لیا جاتا ہے تو یہ ہاضمہ کے لحاظ سے اچھا نہیں ۔ جوانی میں ایسی غذا کو بغیر چبائے اور بغیر لعاب ملائے ہمارے اعضائے ہاضمہ ہضم تو کر لیتے ہیں لیکن خوراک میں سے طاقت کم حاصل ہوتی ہے اور آہستہ آہستہ اعضائے ہاضمہ ناجائز بوجھ سہتے سہتے کمزور اور بیمار ہو جاتے ہیں ۔ چاہیئے تو یہ کہ چاول الگ کھائیں اور خوب چبا کر لعاب سے نرم کر کے نگلیں یا بصورت دیگر کوئی خشک ساگ سبزی دال وغیرہ ملا کر کھائیں ۔ اس کے بعد باقی سبزی شوربہ وغیرہ جو کچھ بھی ہو الگ یا آخری چند لقموں کے ساتھ کھا سکتے ہیں غرضیکہ کھانا بہت اچھی طرح چبا کر اور لعاب ملا کر ہی نگلنا چاہیئے ۔ اور یہ فعل تبھی ٹھیک ہو سکتا ہے جبکہ روٹی یا چاول وغیرہ خشک خشک کھائے جائیں ؎

سادہ پانی کھانے کے درمیان میں ۔ کھانا کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد اور صبح سویرے پیا جا سکتا ہے حسب ضرورت کھاتے کھاتے تھوڑا پانی پینا منع نہیں لیکن بہترین اوقات صبح سویرے اور کھانا کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد ہیں

صبح سویرے والا پانی بحد مفید ہے شہروں میں رہنے والے جانتے ہیں کہ گلیوں میں گندے پانی کی نالیاں ہوتی ہیں۔ بہتر نالی سے میل نکال گیا ہو اور پھر تھوڑے پانی سے اُسے دھو دے تو نالی خوب صاف ہو جاتی ہے لیکن میل بھری نالی میں کتنا ہی پانی ڈالو اُس سے میل پتلا ہو سکتا ہے نالی صاف نہیں ہو سکتی۔ اس واسطے صُبح سویرے کے پانی پر دیسی حکما بہت زور دیتے ہیں اور یقین دلاتے ہیں کہ ایسا کرنے والے لوگ بیماریوں سے بہت حد تک بچے رہتے ہیں۔ ولایتی ڈاکٹر بھی خالی پیٹ ملکی نمائیے یا پانی کے استعمال کو مفید سمجھتے ہیں۔ کھانے کے ساتھ تھوڑی مقدار میں اور کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد کافی پانی پینا ہاضمہ کے فعل میں بہت امداد دیتا ہے اور اس طرح خوراک کا بہت طاقت بخش جوہر حاصل ہو کر ہماری صحت کے اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ پانی ہمارے جسم کی سیلوں کی طاقت اور ان کے بڑھاؤ کے لئے کس قدر مُفید ہے اس کا ذکر آچکا ہے۔ اس کا دُوسرا اہم کام پسینہ پیشاب تھوک وغیرہ کے راستے ہمارے جسم کے مختلف قسم کے زہروں کو باہر نکالنا ہے اور یہ کوئی معمولی کام نہیں کھانے کے بغیر انسان ہفتوں زندہ رہ سکتا ہے لیکن پانی کے بغیر دو چار روز بھی زندہ نہیں رہا جا سکتا۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ جسم کے زہر خارج نہ ہو سکنے کی وجہ سے وُہ اندر ہی اندر جسم کو تباہ کر دیتے ہیں +

پانی کا بڑا کام یہ بھی ہے کہ وُہ خُون کی ہستی کو قائم رکھتا ہے۔ خُون کا ایک بڑا حصہ پانی ہے جتنی بار ایک منٹ میں ہمارا دل دھڑکتا ہے اتنی ہی بار خُون کی ایک خاص مقدار ہماری نس ناڑیوں کے رستے ہمارے تمام جسم میں دھکیلی جاتی ہے غرضیکہ خُون ہر وقت ہمارے جسم میں دوڑتا رہتا ہے۔ اس دوڑ میں خُوب گاڑھا ہو جاتا ہے

اس میں جسم کے میل بھی ملتے جاتے ہیں۔ ہر دو امور کے لئے اس میں پانی کا شامل ہوتے رہنا لازمی ہے۔ ہاضمہ کے فعل میل کے نکاس اور خون کو پتلا کرنے کیلئے ہمارے جسم کو جب جب پانی کی ضرورت ہوتی ہے اس کا اظہار پیاس کی شکل میں ہوتا ہے چنانچہ پیاس کو بہت زیادہ دیر کے لئے روکنا ہمیشہ نقصان کا باعث ہوا کرتا ہے جب گرمیوں میں روزے آتے ہیں تو مسلمان بھائیوں۔ بہنوں اور بچوں کی ایک بڑی تعداد کی صحت کو دھکا پہنچتا ہے۔ سناتنی ہندوؤں میں موسم گرما کو ایک ہی نرجلا اکادشی یعنی ایسا برت یا روزہ آتا ہے کہ جس میں پانی پینا منع ہوتا ہے لیکن اس دن کمزور ہندو عورتوں کی خاصی تعداد پیاس سے نڈھال ہو کر علاج کی محتاج ہوا کرتی ہے مناسب ہے کہ کمزور صحت والے خصوصاً اور حاملہ بچے بوڑھے عموماً پانی کی بندش کبھی نہ کریں اور پیاس کو کبھی نہ روکیں۔ یہ ہو سکتا ہے کہ کسی خاص بیماری میں ٹھنڈے کی بجائے شیر گرم یا زیادہ کی بجائے کم مقدار میں پانی پیا جائے لیکن قطعی بندش خطرے سے خالی نہیں ⁂

پانی کم پینے سے ایک ایسی بیماری ہو جاتی ہے جس سے بہت سے لوگ نالاں ہیں۔ وہ ہے قبض۔ کھانے کی بدپرہیزیاں قبض کے لئے بہت حد تک ذمہ وار ہیں لیکن پانی کی کمی بھی کم ذمہ وار نہیں۔ جب کھانا ہضم ہو ہو کر اس کا باقی حصہ بڑی آنت میں پہنچتا ہے تو پانی کی کمی کی وجہ سے وہ بہت ٹھوس اور سخت ہو جاتا ہے اور اس کے خارج ہوتے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ صبح سویرے خالی پیٹ اور کھانا کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد ایک ایک گلاس پانی کا پی لینے والے اس نامراد مرض کا شکار نہیں ہوتے ⁂

پانی کا موٹاپن اور پتلاپن پر بھی بڑا اثر پڑتا ہے ہمارا جسم جن کروڑوں اربوں چھوٹی چھوٹی سیلوں کا مجموعہ ہے وہ سیلیں پانی میں اس طرح بھولتی ہیں جیسے پانی میں چنے یا چاول پھول جاتے ہیں۔ ان چنوں اور چاولوں کو سُکھا دو کس طرح سُکڑ کر پچک جائیں گے پس موٹاپن میں پانی اور پانی والی غذا کا استعمال بہت کم ہونا چاہیئے۔ پتلاپن میں پانی کا استعمال زیادہ ہونا چاہیئے۔ پتلاپن میں پانی کی زیادہ مقدار سیلوں میں پہنچانے کے لئے نمک کا زیادہ استعمال مفید رہتا ہے۔ پتلے آدمی کو موٹا بنانے کے لئے محض پانی کافی ہے یہ ایسی بات ہے جس پر بڑا اعتراض ہو سکتا ہے۔ موٹاپن لانے کے لئے گوشت بڑھانے والے پروٹین اور چربی بڑھانے والی چکنائی کا واقعی بڑا حصہ ہے لیکن پروٹین سے پیدا شدہ سیلیں بغیر پانی کی بہتات کے پنپ اور بڑھ نہیں سکتیں۔ اسی طرح چربی بھی سوکھی سڑی سیلوں کی رفاقت نہیں کر سکتی۔ پانی کی طراوت اور تازگی لازمی ہے۔ موٹے آدمیوں کے لئے پانی کا فاقہ سیلوں کے سُکڑنے ہلکا ہونے اور پتلا ہونے کا باعث ہو سکتا ہے ٭

پانی جب خالی پیٹ پیا جاتا ہے تو وہ ایک آدھ گھنٹے کے اندر ہی کل جسم میں سے خارج ہو جاتا ہے۔ کھانے کے ساتھ یا کھانے کے بعد پیا ہوا پانی خوراک میں مل کر خوراک کے ساتھ آہستہ آہستہ ہضم ہوتا رہتا ہے اس واسطے موٹے آدمیوں کو حتی الوسع خالی پیٹ پانی پینا چاہیئے اور پتلے آدمیوں کو کھانے کے ساتھ بھی تھوڑا تھوڑا پانی پینا چاہیئے اور کھانے کے بعد ایک دو گھنٹے بعد زیادہ پانی پینا چاہیئے ٭

پانی کے متعلق دو اہم باتیں لکھنی ضروری تھیں جو کہ بعد میں یاد آئیں ہمارے جسم کی سیلیں بہت اچھا کام کرتی ہیں اور خوب پھلتی پھولتی ہیں جب ہمارے جسم میں

داخل ہونے والی اور پینے کی چیزوں کا درجۂ حرارت اتنا ہو جتنا کہ ہمارے جسم کا ہے یعنی نہ زیادہ ٹھنڈا نہ زیادہ گرم۔ دُودھ اور پانی کا درجۂ حرارت بعض اوقات برف ڈال کر بہت ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ یہ صحت کے لئے مُضر ہے۔ دانت اور مسُوڑھوں کی خرابی کے علاوہ برفانی پانی ہاضمہ کی خرابی اور جسم وجان کی کم طاقتی کا باعث ہوتا ہے۔ محافظِ جوانی کے دُوسرے حصّہ میں اس پر اچھی بحث کی گئی ہے۔ گرم پانی بھی اکیلا یا چائے کی شکل میں اعصاب اور چمڑے کی ٹون بہت حد تک کم کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ کسی سردی کی بیماری میں کچھ دیر یا کچھ روز کے لئے گرم پانی یا گرم دُودھ پیا جاسکتا ہے لیکن وُہ بھی جلتا بلتا نہیں۔ محض اس قدر گرم کہ گال یا ہاتھ کی پُشت سے گلاس یا پیالی چھُونے میں وُہ اُسے اچھی طرح برداشت کر سکے۔ سردی تھکان یا بلغمی طبیعت کے لئے چائے کی اجازت دینی ہو تو چائے اس قدر جلتی بلتی نہ ہونی چاہیئے کہ زبان یا ہونٹ جل جائیں یا کھُلا گھونٹ نہ لیا جاسکے۔ گرمی کے موسم یا گرمی کی کسی بیماری میں ٹھنڈے پانی کا استعمال کرتے وقت وُہ زیادہ سے زیادہ اس قدر ٹھنڈا ہو جتنا کہ ٹھنڈا گھڑے کا پانی ہو گرمی میں نلکے یا گاگر وغیرہ کے گرم پانی کو برف کے ساتھ زیادہ سے زیادہ اِس قدر ٹھنڈا کر سکتے ہیں جتنا ٹھنڈے گھڑے کا پانی۔ اس سے زیادہ ٹھنڈا پانی یا برف یا ملائی کی برف یا آئیس کریم وغیرہ صحت کے لئے نُقصان دِہ ہیں۔ کبھی کبھار ہفتہ دسویں یا پندرھویں روز کوئی زیادہ ٹھنڈی یا گرم چیز تھوڑی مقدار میں پینے یا کھانے کی مجبوری آبنے تو ہمارے جسم میں اس کے نقصان کو رد کر دینے کی قدرت ہماری مشین میں ہے لیکن اس قسم کی بد عملی اگر روزانہ ہوتی رہے تو کسی نہ کسی ظاہرہ یا چھُپی

شکل میں ہمارے جسم کو نقصان پہنچانا لازمی ہے۔ اس واسطے نہ جلتے بلتے دودھ چائے سے اور نہ برفانی پانی دودھ لسی یا لیمن سوڈا وغیرہ سے محض چسکے کی خاطر اپنی جان کا دشمن بننا اشرف المخلوقات کو زیب دیتا ہے۔ لاکھوں اس طرح صحت گنوا کر پچھتائے لیکن تب کیا ہوتا ہے؟

پیاس لگنے پر پانی کیسے پینا چاہیئے اس کا ذکر کرنا بھی خالی از دلچسپی نہ ہوگا سردیوں میں پیاس کم لگتی ہے اس لئے تھوڑا یا بہت جلدی سے یا آرام سے گرم یا سرد جیسے بھی پانی پیا جائے انسان کا گھڑا پورا ہو جاتا ہے لیکن گرمیوں میں بارہا دیکھا ہے کہ ابھی پانی پیا پھر پیاس۔ ابھی پانی پیا پھر پیاس یا ایک گلاس میں پیاس نہیں بجھی تو اسی وقت دوسرا گلاس پیا جاتا ہے پیٹ پھٹنے لگتا ہے لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ابھی اور پانی پینے کی ضرورت ہے ایسی حالت میں پیاس بجھانے کا درست اطمینان بخش اور صحت بخش طریق کونسا ہے یہ بتلانا حکمت کا کام ہے۔

دیکھیئے! پیاس دراصل ہمارے جسم کے اس چھ آٹھ انچ مقام پر معلوم ہوتی ہے جو زبان سے لے کر گلے کے نچلے حصے تک محدود ہے۔ جب ہم پانی کا گلاس چار چھ بڑے بڑے گھونٹوں میں آدھ منٹ کے اندر پیٹ میں انڈیل دیتے ہیں تو اس مقام کو طراوت نہیں پہنچتی جس طرح تھوڑی سی دیر بڑے زور کی بارش ہو کر زمین کے اوپر سے بہ جائے تو زمین کو وہ طراوت نہیں پہنچتی جو دھیمی دھیمی اور لمبی بارش سے پہنچتی ہے۔ پس پیاس بجھانے کے لئے آہستہ آہستہ چھوٹے چھوٹے گھونٹوں میں بڑے مزے سے چار پانچ منٹ میں پانی کا گلاس ختم کرنا چاہیئے۔ اس طرح زیادہ تسکین حاصل ہوتی ہے۔ جب پیٹ پانی سے بھرا ہوا ہو اور پھر بھی پیاس

سے مُنہ خُشک ہو رہا ہو۔ اس حالت میں ٹھنڈے پانی کا گھونٹ مُنہ میں پکڑے رکھنا چاہیئے پھر چند منٹ کے بعد آہستہ آہستہ اُسے گلے کے نیچے اُتارنا چاہیئے یا کُلّا کر دینا چاہیئے۔ پیاس بجھانے کے لئے برفانی پانی کام نہیں آتا۔ برف کے پانی سے تو اُلٹا بار بار پیاس لگتی ہے۔ کنوئیں کا تازہ پانی یا کنوئیں کے درجہ کا ٹھنڈا پانی پیاس بجھانے کے لئے بہترین ہے۔ طبیعت میں خُشکی کا غلبہ ہونے سے جو پیاس لگتی ہے وہ شیر گرم پانی پینے سے یا شیر گرم پانی کی پیالی میں بڑا چمچہ کھانڈ ڈال کر پینے سے ٹھیک ہوتی ہے ٭

غرضیکہ پانی پینے کی بھی ایک دِدیا ہے۔ یہ بھی ایک علم ہے۔ پانی پینے کا مسئلہ اس قدر اہم ہے کہ ہم ناظرین سے اس مضمون کو دوبارہ پڑھنے کی درخواست کریں گے ٭ صفحہ ۲۰۸ تا ۲۱۱ بھی مطالعہ فرمائیں۔

غذا پر موٹاپن اور دُبلاپن کا انحصار!

اِس خیال سے کہ غذا کی زیادتی موٹاپن کا باعث ہوگی یا غذا کی کمی دُبلاپن کا باعث ہوگی۔ ہم نے بہت سے موٹے آدمیوں کو فاقے کرتے اور بہت سے دُبلے پتلے آدمیوں کو بہت کچھ کھاتے دیکھا ہے لیکن دونو حالتوں میں نتیجہ کچھ برآمد نہیں ہوتا۔ ہمارے خیال میں موٹاپن اور دُبلاپن کے لئے محض غذا کی مقدار کی کمی بیشی اتنی ذمہ دار نہیں جتنی اس کے ساتھ ساتھ غذا کی قِسم۔ غذا کے پکانے کا اور کھانے کا طریق باقاعدہ سیر ورزش کی عادت غم و غصّہ یا بے فکری کی عادت۔ برہمچرج یعنی زندگی کے جوہر دیرج یا منی کی حفاظت یا اخراج۔ حد سے زیادہ آرام یا حد سے زیادہ محنت کی زندگی موٹاپن اور پتلاپن پر اپنا الگ الگ اثر رکھتی ہیں ؎

ہدائیت نامۂ غذا میں ہم صرف غذا کے پہلو سے موٹاپن اور دُبلاپن پر مفصل بحث کرینگے۔ باقی امُور کے متعلق بہت اختصار کے ساتھ عرض کرینگے۔ سیر و ورزش کی باقاعدگی دُبلے آدمی کو موٹا اور موٹے کو پتلا کرتی ہے۔ موٹے آدمی کو بہت اچھی ورزش کی ضرورت ہے اور پتلے آدمی کو ہلکی ورزش کی۔ ورزش کے جتنے طریق ہیں باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرنے والوں کے لئے سب مُفید ثابت ہوسکتے ہیں خصوصاً وہ جن

سے پیٹ پر زیادہ اثر ہو۔ اوائل جوانی میں باقاعدہ ورزش کرنے والوں نے جب بعد میں ورزش کرنا چھوڑ دیا تو وہ بُری طرح موٹے ہو گئے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اِسکے علاوہ ورزش کے متعلق دیگر تفصیلات ہدایت نامہ صحت کے ورزش کے بیان میں عرض کر دی ہیں۔ اُس مضمون کا مطالعہ بہت زندگی بخش اور آپ کی معلومات میں بڑا اضافہ کرنے والا ثابت ہو گا *

غم و غصہ انسان کو دُبلا پتلا بنانے میں بڑا حصّہ رکھتے ہیں غم غصہ ناراضگی پشیمانی رُوٹھ جانا وغیرہ ایک قسم کی گرمی اور تیزابی ٹاکسین جسم میں پیدا کرتے ہیں جن کی وجہ سے پروٹین اور چکنائی کے ذرّات انسان کے گوشت سے الگ ہوتے رہتے ہیں اس کے علاوہ غم و غصہ وغیرہ کی حالت میں کھائے پئے کی پروٹین اور چکنائی بھی گوشت میں گوشت اور چربی میں چربی کے اضافہ کا باعث نہیں ہوتے جس سے لڑکا لڑکی یا جوان عمر انسان بجائے موٹا تازہ ہونے کے دُبلے پتلے ہوتے چلے جاتے ہیں لیکن جونہی طبیعت میں چین سکون آجاتا ہے پھر جسم کا بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی مثال جوان لڑکیوں میں بہت اچھی طرح پائی گئی شادی سے پیشتر اُن کے دل میں ماں باپ اور میکے سے جُدائی کا غم۔ ساس سسر کی مروّجہ دشتہ ترباد نیتوں کا ڈر۔ خاوند کا مزاج کیسا ہو اور وُہ کیسا سلوک کرے اُس کا اندیشہ سب مل ملا کر لڑکی کو نڈھال کر دیتے ہیں لیکن بیاہی جا کر جب وُہ سسرال میں سب طرح کا سُکھ پاتی ہے تو دِن دُونی اور رات چوگنی ترقی کرنے لگتی ہے غرضیکہ دُبلا پتلا بنانے میں غم و غصہ وغیرہ اور موٹا تازہ بنانے میں موج بہار بے فکری وغیرہ بڑا حصّہ رکھتے ہیں *

عقلمند انسان اکثر دُبلے پتلے ہوتے ہیں کیونکہ جیسا کہ کہا ہے "آنرا کہ عقل بیش غم روزگار بیش" یعنی جس کی عقل زیادہ ہوتی ہے اُسے کئی سوچیں اور کئی غم۔ اُس کے کھائے پئے سے حاصل شُدہ طاقت کا بہت سا حصہ سوچ وچار میں خرچ ہو جاتا ہے۔ اس کے خلاف بے عقل اور مُورکھ آدمی اکثر موٹے تازے ہوتے ہیں جیسا کہ کسی نے پُوچھا "مُورکھ تو کیوں موٹا؟" جواب دیا "نہ مجھے نقصان کھائے نہ مجھے غم ستائے۔ نہ مجھے شرم آئے"۔ دُبلے پتلے انسان اگر کچھ عرصہ کے لئے مُورکھ بن جائیں یعنی نفع ونقصان غم فکر عزت بے عزتی اُونچ نیچ سب قسم کے خیالات سے دماغ کو آزاد رکھیں تو موٹے تازے ہو جائیں۔ اس کے خلاف موٹے آدمیوں کو کسی قسم کا فکر آ گھیرے تو وُہ اپنا وزن گھٹانا شروع کر دینگے ایک موٹے آدمی کا سوامی کرشنا نند جی نے علاج شروع کیا۔ اُس کے بھائی سے کہا اس کا زیور والا بکس اِدھر اُدھر کر دو اور کہہ دو شاید بھابی جی ساتھ لے گئی ہوں۔ پہلے کچھ روز شک میں رکھا۔ پھر کہہ دیا کہ وہاں سے جواب آ گیا ہے کہ زیور تو اُن کے پاس نہیں۔ اس طرح رنج میں مُبتلا رہنے لگے۔ دو ماہ میں بیس سیر وزن کم ہو گیا +

زیادہ آرام طلبی سے وزن بڑھتا ہے کیونکہ خوراک سے جتنی طاقت بنتی ہے اُس ساری کا خرچ نہیں ہوتا۔ کافی بچ رہتی ہے جو جسم کی بسلیں بڑھانے میں کام آتی ہے۔ حد سے زیادہ محنت کرنے والے انسان اپنی خوراک میں سے جتنی طاقت حاصل کرتے ہیں اُس سے زیادہ اُن کا خرچ اُٹھتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کا گوشت اور چربی خود گل کر اس کمی کو پُورا کرتے ہیں اور اس طرح جسم کمزور اور ہلکا ہونے لگتا ہے۔ فاقے سے بھی اسی طرح دُبلا پن آتا ہے۔ جب باہر سے خوراک نہیں

پہنچتی تو جسم کی مشین اندر کی خوراک سے اپنا کام چلانے پر مجبور ہوتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انسان دُبلا پتلا ہو جاتا ہے ÷

برہمچریہ کی حفاظت نہ کرنے سے اور کچی یا پکی عمر میں زندگی کے جوہر کو بار بار جلدی جلدی ضائع کرنے سے انسان دُبلے پتلے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ ایسا کیوں ہوتا ہے ؟ اس کا جواب آیورویدا اس طرح دیتا ہے "سرکنڈوں کے ڈھیر کو آگ لگا کر اس میں لوہے کا گولہ رکھ دو۔ وہ بھی جل کر آگ کی طرح لال ہو جائیگا۔ اب اس آگ کے گولے کو سرکنڈوں کے ڈھیر پر رکھ دو۔ وہ انہیں جلا ڈالیگا۔ اسی طرح خون گوشت چربی وغیرہ نے اپنا عطر ویرج یا منی بنایا اب خون گوشت چربی بڑھتے ہیں تو ویرج بڑھتا ہے۔ خون گوشت چربی گھٹتے ہیں تو ویرج گھٹتا ہے۔ اب اس سے اُلٹ بات سوچو جب ویرج ضائع ہونے لگتا ہے اور اس میں کمی اور کمزوری آنے لگتی ہے تو چربی گوشت اور خون بھی کمی اور کمزوری کا شکار ہوتے ہیں ÷

۱۹۲۹ میں لاہور کے ایک کالج کے لڑکوں کی صحت کا معائنہ کیا گیا۔ پہلے سال کی کلاس کے ۳۶۶ لڑکوں میں سے ۲۴۸ لڑکوں کا وزن نارمل سے کم نکلا ۶۷ فیصدی لڑکے عین جوانی میں دُبلے پتلے نکلیں یہ کتنے رنج کی بات ہے۔ ان کے میڈیکل ایگزامینر صاحب سے پتہ لیا گیا تو اُن کا Finding یہ نکلا کہ underweight یعنی دُبلے پتلے لڑکوں کی زیادہ تعداد ویرج یا منی کی بربادی کے باعث ہی اپنا بہت سا وزن کھو بیٹھی تھی ÷

موٹاپن میں مبتلا بعض آدمیوں کو کئی حکیموں نے رستہ بتلایا کہ وہ جماع زیادہ کریں لیکن اس کا نتیجہ چربی گوشت اور خون کی صرف کمی کی شکل میں ہی ظاہر

نہیں ہوا بلکہ جو چربی گوشت اور خون جسم میں باقی رہے وہ کمزور اور بوسیدہ ہو گئے جس طرح تلوں میں سے تیل نکال لیا جائے تو باقی کھلی رہ جاتی ہے۔ لہٰذا دُبلے پتلے لوگوں کے لئے ویرج کی حفاظت جسم میں طراوت اور موٹاپن لاسکتی ہے لیکن موٹے آدمیوں کے ویرج کا نکاس جسم میں پتلاپن لا کر اس کے ساتھ کمزوری اور بیماری کا باعث بن جاتا ہے۔ اسی طرح اگر درمیانہ صحت کے آدمیوں سے مجامعت کی زیادتی کی خطا ہو جائے تو جسم سوکھنے لگتا ہے کام کرنے کی ہمت نہیں رہتی۔ پس ویرج اور منی کی حفاظت تو ہر حالت میں لازمی ہے اور صحت کے حصول و قیام کیلئے بنیادی پتھر کا کام دیتی ہے ۔

دُبلاپن کی ایک وجہ کسی بیماری میں مبتلا ہونا بھی ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے سب کھایا پیا مٹی میں مِل رہا ہو۔ اس کے لئے صحت کا معائنہ کرانا چاہیئے اور اس کا علاج کرانا چاہیئے معدہ جگر تلی آنت وغیرہ اعضائے ہاضمہ کی کسی بھی خرابی کا پتلاپن کی شکل میں نتیجہ نظر آتا ہے اُس کی درستی کے لئے بھی سر توڑ کوشش کرنا چاہیئے تاکہ تندرست ہو کر یہ مشین کھانے پینے میں سے زیادہ سے زیادہ طاقت بخش حصے کو جزوِ بدن کر کے جسم و جان کی ترقی کا موجب بنے ۔

براہِ راست غذا کا جو اثر موٹاپن اور پتلاپن پر ہوتا ہے۔ اب اُسکی چرچا کرتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ باقی زندگی میں چاہے کسی قسم کے نقص کے باعث موٹاپن کا اظہار ہو یہ امر واقع ہے کہ موٹاپن میں جو فالتو اور فضول چربی انسان کے جسم پر چڑھتی ہوتی ہے وہ آسمان سے نہیں ٹپک پڑتی بلکہ اُس خوراک میں سے بنتی ہے جو انسان کھاتا ہے لیکن سب کی خوراک فالتو اور فضول چربی کے بڑھاؤ کا باعث نہیں

بنتی یہ امر سوچنے لائق ہے۔ غذا کی قسم۔ غذا کی مقدار۔ غذا کے پکانے اور غذا کے کھانے کے طریق پر درحقیقل بڑا دارومدار ہے ؛

(الف) غذا کی قسم :- اناج دالیں دودھ دہی گھی کھانڈ شہد خشک میوے تازہ پھل سبزی گوشت انڈہ چائے اور پانی۔ زیادہ تر ان ہی میں سب غذائیں آجاتی ہیں۔ جو غذا صحت کی ضامن بھی رہ سکتی ہے اور موٹاپن بھی دور کر سکتی ہے۔ وہ ہے ساگ سبزی۔ صبح شام ادل بدل کر کے ساگ سبزی سے ہی بھوک مٹاتے رہنے سے صحت میں بھی کمی نہیں آتی اور مطلب بھی حاصل ہوجاتا ہے اس کے ساتھ امیر لوگوں کو تازہ پھلوں کی اجازت دی جاسکتی ہے۔ سردی میں کسی کو مجبوری وضرورت کی وجہ سے ہلکی چائے کی بھی اجازت دی جاسکتی ہے۔ گائے کا دودھ بھی پی سکتے ہیں۔ غریبوں کے لئے مکھن نکلی چھاچھ کا استعمال منع نہیں۔ جن موٹے لوگوں کو کام کاج زیادہ کرنا پڑتا ہے وہ اناج میں سے جو یا جوار کی تھوڑی مقدار ادرگاہے بگاہے گیہوں کی روٹی لے لیا کریں۔ دودھ اور گیہوں کا دلیا بھی اچھی چیز ہے لیکن پیٹ کا ننددہ رناک تک بھر کر نہیں کھانا تھوڑی مقدار میں گڑ کھانڈ اور شہد بھی کھاسکتے ہیں لیکن شہد بہترین ہے سردیوں میں کھانے کے ساتھ ایک دو بڑے چمچے اور گرمیوں میں خالی معدہ شہد کا شربت دن میں دو تین بار پی سکتے ہیں۔ سردیوں میں معمولی گرم پانی کے گلاس میں دو چمچے شہد کے ڈال کر خالی معدہ پینا طاقت کو بڑھاتا اور وزن کو کم کرتا ہے۔ پانی نہ بہت ٹھنڈا اور نہ بہت گرم اکثر خالی معدہ اور تھوڑی مقدار میں پینا چاہیئے۔ کھانے کے ساتھ پانی پینے کو جی چاہے تو تھوڑی مقدار میں پی سکتے ہیں ؛

دُبلاپن میں مُبتلا بھائیوں اور بہنوں کے "لئے گوشت اور چربی پیدا کرنے والی غذائیں" سب قسم کے اناج بسویا بین۔ دالیں گھی مکھن پنیر بھینس کا دُودھ اور خشک میوے مُفید ہیں۔ گوشت خور نرم گوشت اور نرم انڈہ کھاسکتے ہیں غریب کیلئے ہاضمہ کی درستی اور معمولی دال روٹی چھاچھ ساگ ساتھ ہی ہنکیہ ہی اور ہمت کیمطابق ہلکا کام کافی ہیں۔ دُبلاپن دُور کرنے کے لئے اچار اور کھٹائیاں سراسر غیر مفید ہیں"

موٹا تازہ بننے کے خواہشمند بعض تعلیم یافتہ اور زردار بھائیوں نے جب پڑھا کہ جسم کی ساخت اور بڑھاؤ میں پروٹین کا بڑا ہاتھ ہے تو اُنہوں نے پروٹین والی غذاؤں گوشت، انڈہ پنیر خشک میووں اور دالوں کا استعمال زور شور کے ساتھ کرنا شروع کر دیا۔ لیکن ۳۵۔ ۴۰ سال کی عمر کے بعد پروٹین کا بہت زیادہ استعمال نقصان دِہ ثابت ہوا گھی مکھن کے حد سے زیادہ استعمال نے اس عمر میں اور بھی ظلم ڈھایا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اُن لوگوں میں بڑھاپے کے آثار جلدی شروع ہو گئے اور اعضائے رئیسہ کی حالت خراب ہو گئی۔ بات یہ ہے کہ انسان کے جسم میں پروٹین کی پوزیشن وہی ہے جو مکان میں عمارتی مصالحہ کی ہے۔ جب ایک بار مکان بن گیا تو عمارتی مصالحہ کی اتنی ضرورت نہیں رہتی جسم بڑھانا منظور ہو تو بھی تھوڑی تعداد مطلوب ہوتی ہے جو کہ اناج دال دُودھ دہی لسی سے ہی پُوری ہو جاتی ہے جب موٹا تازہ بننے کے شوقین اُوپر گنائی گئی زیادہ پروٹین والی غذاؤں کا بہت استعمال کرتے ہیں تو فالتو پروٹین جُزوِ بدن نہ ہو کر اس کی تیزابی راکھ (Acid-ash and Purins.) صحت کے لئے نقصان کا باعث بنتی ہے اور یُورک ایسڈ اور ذیابطیس کی بُنیاد قائم کرتی ہے۔ اِسی کو کہتے ہیں "چوبے جی چھبے ہونے

کو گئے۔ اُلٹا دو بے ہو کر آئے"۔ گھی مکھن کا زیادہ استعمال بھی اعضائے ہاضمہ پر بڑا بوجھ ڈالتا ہے اور اکثر بجائے چربی بڑھانے کے رہی سہی ہمت بھی انسان کھو بیٹھتا ہے پس پینتیس ۳۵ چالیس برس کی عمر کے بعد پروٹین اور چکنائی کا استعمال موٹاپا لانے کے منافی ثابت ہوتا ہے۔

غذا کی مقدار :- اس پر بھی بڑا دارومدار ہے۔ ہر دو حالتوں میں غذا کی مقدار اس قدر ہو کہ ہاضمہ پر کسی قسم کا بوجھ نہ آئے اور کھانے کے پانچ چھ گھنٹہ بعد بھوک لگ جائے۔ موٹے آدمیوں کے لئے صرف دو وقت کھانا کھانا مفید رہتا ہے۔ درمیان میں خالی پانی شہد کا پانی یا صاحب لوگ معمولی ہلکی چائے لے سکتے ہیں جس کے ساتھ اور کچھ بھی نہ ہو۔ دُبلے پتلے آدمی دو وقت اپنی پوری خوراک کھانے کے علاوہ صبح سویرے دُودھ یا چھاچھ اور مکھن پراُونٹھا اور ہلکی چائے یا اس کے ساتھ انڈا مکھن ٹوسٹ لے سکتے ہیں۔ شام کو پھر دُودھ یا رڈی کے ساتھ ملائی مٹھائی وغیرہ لے سکتے ہیں۔ اس سب کھانے پینے کو پچانے کے لئے سیر اور ورزش ضروری ہے۔

بڑھاپے میں پتلا پن تکلیف نہیں دیتا بشرطیکہ باقی اعضاء معہ اعضائے ہاضمہ ٹھیک کام کر رہے ہوں۔ بڑھاپے میں پتلا پن نعمت سمجھی جاتی ہے لیکن موٹاپن ضرور زحمت سمجھا جاتا ہے۔ چربی کا ہر ایک فالتو پونڈ دل کو زائد کام کرنے کیلئے مجبور کرتا ہے۔ یہ چربی جتنی باہر کو بڑھی ہوئی نظر آتی ہے اتنی اندر کی طرف بھی یہ بڑھی ہوتی ہے اور جسم کی مشین کے تمام پرزوں کے کام میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے۔ اُس کا یہ مطلب ہوا کہ موٹاپن بذاتِ خود صحت کے منافی ہونے کے علاوہ دل

معدہ جگر انتڑی وغیرہ کے افعال میں بھی نقص پیدا کرتا ہے۔ بڑھاپے میں پتلاپن کے خلاف کوئی کوشش بذریعہ پُرخوری نہیں کی جانی چاہیئے اور موٹا ہونے کیلئے بہت کچھ نہ کھانا چاہیئے۔ ورنہ اعضائے ہاضمہ خراب ہو جائیں گے اور بجائے نفع کے نقصان ہوگا۔ موٹاپن کے خلاف جو کچھ بڑھاپے میں کیا جا سکتا ہے وہ اسقدر کہ روزانہ پانچ چھ میل کی سیر کی جائے اور تھوڑی مقدار میں مندرجہ بالا ساگ سبزی دودھ دلیا وغیرہ والی خوراک رکھی جائے۔ ڈاکٹر میکفرسن ایم ڈی کا فرمانا ہے کہ

After middle age the cause of over-weight is over-eat and under-exercise.

یعنی بڑھاپے میں موٹاپا آجانے کی وجہ یہ ہے کہ اس عمر میں لوگ کھاتے جاتے ہیں زیادہ اور محنت و ورزش کرتے ہیں کم۔ پس موٹاپن کی اس وجہ سے بچنا چاہیئے۔

غذا کی جو مقدار جوانی میں درست سمجھی جاتی تھی بڑھاپے میں وہ یقیناً زیادہ ہے کیونکہ بوڑھی مشین خوراک کو اُس تیزی کے ساتھ اس عمدگی کے ساتھ اور اتنی مقدار میں جزو بدن نہیں کر سکتی جتنی کہ جوانی میں کر سکتی تھی محنت اور کام کم ہونے کی وجہ سے سیلوں کی ٹوٹ پھوٹ بھی اتنی نہیں ہوتی کہ اُس کی مرمت کے لئے زیادہ خوراک کی ضرورت ہو پس تھوڑی خوراک ہی ہر حالت میں مفید رہ سکتی ہے بڑھاپے میں خوراک کی کمی سے کسی کو نقصان پاتے نہیں دیکھا۔ زیادتی سے ہی ڈکارتے پادتے اور ہاضمہ کی شکایتیں کرتے دیکھا ہے پس احتیاط لازم ہے پانی کی مقدار موٹاپن میں محدود کر دینا اچھے نتائج دکھایا کرتا ہے مشہور سائینسدان شونگر Schwanger نے پانی اور تمام غذائیں جن میں پانی زیادہ ہوتا ہے

بہت حد تک موٹاپن کے مریضوں کے لئے بند کر دئے تب جو نتیجہ حاصل ہوا اُسے وُہ اس طرح بیان کرتے ہیں "جب باہر کا پانی بند ہوا تو جسم کی سیلوں سے پانی رِس رِس کر اس کمی کو پورا کرنے لگا سیلوں میں جب پانی کم ہو گیا تو سیلوں کے چکنے ذرات ٹوٹ پھوٹ کر ہضم ہونے لگے۔ اور اپنی ہستی کھو کر انہوں نے جسم کے لئے طاقت اور گرمی مہیا کی جس طرح ایک موم بتی اپنی چکنائی جلا کر گرمی اور روشنی پیدا کرتی ہے"۔

غذا کے پکانے کا طریق:۔ غذا کے پکانے کا جو ہر حالت میں درست طریق ہے وُہ تو ہے یہ کہ اناج گوندھ کر پکائے جائیں اور بعد میں معمولی چھڑے جائیں باقی سب دال چاول ساگ سبزی گوشت وغیرہ اُبال کر ہی کھائے جائیں۔ اُن میں گھی معمولی اور گل جانے کے بعد ڈالا جائے۔ آلوؤں اور سبزیوں کو آگ میں بھون کر کھانا بھی مفید رہتا ہے۔ کچی سبزیاں بھی اچھی رہتی ہیں۔ موٹاپن کے علاج میں تو ان طریقوں کی پابندی اور بھی ضروری ہے۔ ولائیت میں ہندوستان کی طرح ترکاریوں وغیرہ کو مصالحوں اور گھی میں بھون بھون کر ثقیل بنا کر کھانے کا دستور نہیں۔ وہاں اُبلی ہوئی چیز ہی کھائی جاتی ہے اور پسند کی جاتی ہے۔ وہاں حلوے زردے۔ پلاؤ۔ روغن جوش۔ چوری۔ پوری۔ پراٹھے نہیں ہوتے۔ وہاں گھی کا استعمال نہ ہی صحت اور نہ ہی امیری کے ساتھ لازم ملزوم سمجھا جاتا ہے۔ وُہ لوگ زیادہ سے زیادہ کچا مکھن ڈبل روٹی پر لگالیں گے۔ وُہ لوگ شوربہ الگ کھائیں گے چاول اور روٹی الگ الگ کھائیں گے یا خشک ساگ سبزیوں کے ساتھ۔ وُہ لوگ فائدے کو زیادہ دیکھتے ہیں۔ نفیس کھانوں کے شوقین ہندوستانی تو ان کا کھانا

کبھی پسند ہی نہیں کرتے کہا جاتا ہے کہ کیک پیسٹری بسکٹ اور چاکولیٹ صرف یہی چار لذیذ چیزیں ان کو میسر ہیں۔ لیکن یہ بھی تو اُن کی باقاعدہ خوراک یا غذا نہیں کہلا سکتیں۔ ان کی پیٹ بھرنے والی اور طاقت بخشنے والی دو وقت کی باقاعدہ خوراک تو ڈبل روٹی اور اُبلی ہُوئی ساگ سبزیاں چاول اور اُبلے ہُوئے گوشت آلو پنیر انڈے اور شوربے ہیں جن میں گھی نہیں ہوتا۔ ان کے پکانے کے طریق میں فائدہ کا زیادہ خیال رکھا جاتا ہے لیکن لذّت کا کم۔ ایسی ہی خوراک کی وجہ سے دیکھیے تو سبھی بیقدر مضبوط ہیں۔ اُن میں زیادہ تعداد نہ موٹی ہوتی ہے نہ پتلی۔ پس اُبلی ہُوئی سبزیاں ترکاریاں ہی موٹاپے میں خصوصاً اور عام حالات میں عموماً مفید ہیں۔ نہ سہی بالکل اُبلے ہُوئے ساگ سبزی آلو وغیرہ اگر وہ آپ کو اچھے نہیں لگتے۔ چلو اتنا ہی کریں کہ بالکل ذرا سا گھی ڈال کر یہ چیزیں پکائیں۔

دُبلے پتلے آدمی کسی قدر زیادہ گھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن نیچے لکھا پکانے کے طریق کا فرق نتائج کے لحاظ سے آنکھیں کھولنے والا ثابت ہوگا۔

(الف) ایک پاؤ گیہوں کی روٹی بغیر چپڑی:-

۵۰۷ درجے طاقت دیتی ہے۔ عام طور پر تین گھنٹے میں بخوبی ہضم ہو جاتی ہے۔ اسے ہضم کرنے کے لئے ۵۰ درجے طاقت خرچ ہوتی ہے۔

(ب) ایک پاؤ گیہوں کی روٹی گھی سے معمولی چپڑی ہُوئی:-

۶۰۰ درجے طاقت دیتی ہے۔ عام طور پر ۴ گھنٹے میں بخوبی ہضم ہو جاتی ہے۔ اسے ہضم کرنے کے لئے ۱۰۰ درجے طاقت خرچ ہوتی ہے۔

(ج) ایک پاؤ گیہوں کا پراٹھا:-

۶۲۰ درجے طاقت دیتا ہے۔ عام طور پر ۳/۴ ۴ گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے
اسے ہضم کرنے کے لئے ۱۶۰ درجے طاقت خرچ ہوتی ہے +

(د) ایک پاؤ گیہوں کی پوری +

۷۱.۵ درجے طاقت دیتی ہے۔ عام طور پر ۱/۲ ۵ گھنٹے میں ہضم ہوتی ہے۔ اسے ہضم کرنے کے لئے ۲۵۰ درجے طاقت خرچ ہوتی ہے +

اب غذا کا غذ پر حساب لگائیں کہ کس طریق سے پکانے میں زیادہ طاقت ہمارے لئے باقی بچتی ہے اور ہاضمہ پر کس طریق سے کم از کم بوجھ پڑتا ہے۔ یقیناً آپ دیکھیں گے کہ (ب) بہترین ہے۔ اُس سے اُتر کر (الف)۔ خرچ کے لحاظ سے بھی یہ دو بہترین ہیں۔ اور ہمیں اس نتیجہ پر ایک بار پھر پہنچنا پڑیگا کہ سادہ طریق پر پکی ہوئی سادہ اور سستی خوراک صحت کے لئے بہترین ہے۔

Simplest & cheapest food is the best food.

ہم نے اوپر صرف روٹی کی مثال دی ہے۔ لیکن یہی فرق ساگ سبزی دال گوشت انڈا آلو وغیرہ سب کے پکانے کے طریق میں آپ کو ملیگا۔ غریبوں کے پکانے کا طریق مفید اور صحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ یقیناً ہنرمند بیوی سادہ سے سادہ طریق اور کم سے کم گھی میں بہت لطف ولذت پیدا کر سکتی ہے لیکن نالائق بیوی اچھی بھلی چیز اور بہترین مصالحہ جات و روغنیات کے ہوتے ہوئے بھی کھانے کا تمام مزہ خراب کر دیتی ہے۔ موٹے میاں اور پتلے پیا ہر دو ہنرمند بیوی کی نظر کرم کے محتاج ہیں جو متذکرہ بالا ہدایات کو پیش نظر رکھتی ہوئی موٹے کو پتلا اور پتلے کو موٹا بنانے کی قدرت رکھ سکتی ہے +

کھانے کا طریق الگ فصل میں آچکا ہے ۔ (دیکھیں صفحہ ۱۲۰ تا ۱۲۴)

"ہدایت نامۂ غذا" کی تعلیم پر عمل صحت کے حصول اور صحت کے قیام کے لئے سب چھوٹے بڑے جوان بوڑھے مرد و زن کے لئے مفید رہیگا ہی۔ لیکن موٹے اور دُبلے بھائی اور بہنیں خاص طور پر اِس کتاب کی تعلیم سے مستفید ہونگے ۔

غذا اور مذہب

غذا کی بارہ چیزوں کیخلاف مذہب کی باڑہ

غذا اور مذہب کا عنوان پڑھتے ہی خیال آسکتا ہے کہ ہندوؤں کا گوشت کے خلاف جو عقیدہ ہے اُس کی چرچا اس مضمون میں ہو گی لیکن اس کے علاوہ بھی کئی غذائیں ہیں جو ہندوؤں مسلمانوں اور دیگر مذہبوں کی رُو سے منع ہیں یہاں اُن سب کا ذکر کرینگے جن کا ہمیں علم ہے اور ناظرین کے مزید معلومات فراہم کرنے پہ اگلے اڈیشن میں زیادہ کا ذکر کر سکیں گے ۔

فی زمانہ مذہب کیا ہے ؟ خاندانی روایات کا مجموعہ اس سے بڑھ کر کچھ نہیں۔ ایک ہندو اس لئے ہندو ہے کہ وہ ہندو کے گھر پیدا ہوا اور ہندو طریق پر اپنے ایشور کی پوجا کرتا ہے اور مسلمان اس لئے مسلمان ہے کہ وہ مسلمان کے گھر پیدا ہوا اور مسلم طریق پر اپنے خدا کی عبادت کرتا ہے۔ دونو اپنے خاندان اور کُنبہ میں مروجہ مذہب کے پیرو کلمہ ہیں سناتنی ہندوؤں کے ایک گھر میں ٹھاکروں کی پوجا ہوتی ہے دوسرے میں نہیں لیکن دونو سناتنی ہیں مسلمانوں کے ایک گھر

میں پانچ وقت نماز پڑھی جاتی ہے دُوسرے میں اس کی چنداں ضرورت نہیں سمجھی جاتی لیکن دونو مسلمان ہیں کسی کو اپنے اپنے مذہب کے اصُولوں کے مطالعہ کا موقع نہیں مِلا۔ اس واسطے عملی زندگی پر اثر رکھنے والے مضمُون میں محض عملی مذہب کا ذکر آسکتا ہے اور وُہ ہے خاندانی روایات کا مذہب +

سندھ ساگر کے سناتنی ہندوؤں میں مسوُر کی دال کا استعمال اتنا ہی گُناہ اور پاپ کا موجب ہے جتنا گوشت کا استعمال بلکہ اس سے بھی زیادہ یعنی مسوُر کی دال کا استعمال گائے کے گوشت کے استعمال کے مترادف ہے کیونکہ اس کا رنگ گائے کے گوشت کے ساتھ ملتا جُلتا ہے نیز اس لئے کہ حج کے روز مسلمان قبروں پر مسوُر کی دال ڈالتے ~~ہیں۔ میں نے~~ دستوں سے نڈھال ایک ہندو عورت کو مسوُر کی دال اور پُرانے چاول کھانے کو کہا لیکن اُس نے اِس ”چار روزہ زندگی“ سے ہاتھ دھونے کو ترجیح دی مسوُر کی دال کے استعمال پر۔ دو روز بعد وُہ مُرغی کا شوربہ اور چاول کھانے پر تو رضامند ہو گئی لیکن مسوُر کی دال نہ کھائی کیونکہ اُسکے مذہب کی رُو سے وُہ تو گائے کے گوشت کا درجہ رکھتی ہے۔ اس دن کے بعد میں نے سینکڑوں برہمنوں کو چیلنج کیا ہے کہ وُہ کسی شاستر میں مسوُر کی دال کے خلاف کچھ لکھا ہوا دکھائیں لیکن کسی کو ہمت نہ ہوئی۔ معلوم ہوتا ہے کہ وہی رواج والی بات ہے۔ کبھی کسی بڑے برہمن نے کسی خاص مُدعا و مقصد کے لئے یہ گپ لگادی کہ مسوُر کی دال گائے کے گوشت کا درجہ رکھتی ہے تب سے وُہ خدائی فرمان بن گیا۔ حالانکہ آیورویدشاستر میں مسوُر کی دال کو سب دالوں سے اچھا مانا گیا ہے +

یُوپی کے کُچھ اضلاع کے ہندو مُولی کا استعمال نہیں کرتے کیونکہ سیتا مہارانی

سے وابستہ ایک کتھا اُن کے پورانوں میں لکھی ہوئی ہے جیالا ہم مولی کتنی مفید چیز
ہے یہ آپ بھی جانتے ہیں اور تعلیم غذا کے پہلے اور دوسرے حصوں میں اس کی
ہم نے بھی بہت تعریف لکھی ہے ۔

ہندوستان میں کچھ فرقے یہ سمجھنے میں حق بجانب ہیں کہ دودھ پینا گناہ ہے
دودھ بچھڑے کا حق ہے اور جب ہم دودھ دوھ لیتے ہیں تو بچھڑے کو اسکی خوراک
سے محروم کر دیتے ہیں۔ اس سوال پر تین پہلوؤں سے بحث ہو سکتی ہے (الف)
قدرت نے سب چیزیں اس حساب سے پیدا نہیں کیں کہ وہ ماؤں کے بچوں کی
ضروریات ہی پوری کر سکیں اور بس سیب سنگترے خود قدرت نے انسان کے کھانے
کو بنائے ہیں۔ گلاب کے پھول انسان کے ہاروں اور گلقندوں کے لئے پیدا کئے
ہیں۔ ایک پیڑ میں کتنے بے شمار پھل لگتے ہیں اور ایک ایک پودے میں کتنے بیشمار
پھول کھلتے ہیں۔ جانوروں کے دودھ بھی انسان کی ضروریات کی خاطر قدرت
نے بچھڑے کی ضرورت سے زیادہ پیدا کئے ہیں۔ جو لوگ آٹھ سیر میں سے بمشکل ایک
چھٹانک دودھ بچھڑے کو پینے دیتے ہیں اُن کی اصلاح کی جائے بچپن میں بچھڑے
کو پیٹ بھر کر دودھ دے۔ پھر جب چرنے چگنے والا ہو جائے تو اُس کا دودھ کم کیا جائے
بچھڑے کو پیٹ بھر کر پینے بھی دیا جائے تو بھی آپ دیکھیں گے کہ بھینس اور گائے کا
دودھ بچھڑے کی ضرورت سے یقیناً زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ قدرت نے انسانوں کیلئے
دودھ کی بڑی ضرورت سمجھی لیکن دودھ کی ساخت جانوروں کے تھنوں میں ہی حسب
منشا ہو سکتی تھی۔ اس نے چنانچہ ایسا انتظام کر دیا کہ بچھڑے کی ضرورت سے کافی
زیادہ دودھ تھنوں میں پیدا ہو سکے (ب) آپ گائے بھینس کو دھوپ بارش

سردی گرمی شیر چیتا وغیرہ سے بچانے کا انتظام کرتے ہیں جنگل میں انہیں خدا معلوم کتنی دور پانی ملتا آپ نزدیک ہی اس کا انتظام کر دیتے ہیں کبھی جنگل میں چارہ نہیں ملتا تو آپ چارہ بھوسہ خرید کر ان کا پیٹ پال لیتے ہیں۔ دانہ کھل بنولے چوکر وغیرہ انہیں کھلاتے ہیں بیمار ہوتے ہیں تو دوا دارو کرتے ہیں۔ اتنی خدمات کے عوض میں آپ دودھ حاصل کرتے ہیں۔ یہ تو لینے اور دینے کا سلسلہ ہے کوئی ظلم نہیں۔ انگریز ہمارے مالک ہیں اور ہم ان کی گئوئیں۔ کروڑوں روپے اس ملک سے وہ لے جاتے ہیں۔ ہم چھاچھ پیتے ہیں وہ مکھن کھاتے ہیں۔ اگر وہ لوٹ کھسوٹ نہ کریں بلکہ انصاف سے کام لیں تو ان کے اوصاف انکی خوبیاں ان کے ڈاک، تار، ریل، نہر وغیرہ اور ان کی خدمات کے بدلے ہم ان کے مفاد پر چیں بجبیں نہ ہوں لیکن اگر وہ اس طرح کریں جس طرح ظالم گوالے بچھڑے کو بھوکا مارتے ہیں اور اگر واقعی ان کی یہ نیت ہو کہ ہندوستانیوں کے پاس یعنی بھارت کی سنتان کے پاس نہ پیسہ رہے نہ صحت، نہ اخلاق نہ اتفاق نہ محب الوطن دل نہ بیدار روشن دماغ۔ تب تو واقعی نہ گوالے اچھے نہ انگریز۔ لیکن ہمیں دودھ چھوڑنے کی بجائے گوالوں کی ذہنیت کو بدلنا چاہیئے یا گوالا بدل دینا چاہیئے۔ اسی طرح انگریزوں کی ذہنیت کو بدلنا چاہیئے یا دوسرا راج قائم کرنا چاہیئے تاکہ اپنے ہندوستان کی سرزمین سے اپنے مفاد کے حق سے دستبردار ہو جائیں۔

(ج) دیکھا جاتا ہے کہ اگر کسی روز بچھڑے کی رسی کھل جائے اور وہ سالم دودھ پی لے تو اس کی زندگی کا فکر پڑ جاتا ہے کیونکہ وہ اتنا دودھ ہضم نہیں کر سکتا۔ پس بچھڑے کا حصہ چھوڑ کر باقی دودھ دوہ کر استعمال کرنا کوئی برا نہیں کسی مذہب

یا اخلاق کے اصُول کو دُو مدھ کے استعمال سے انسانوں کو نہیں روکنا چاہیئے۔

شہد کے استعمال کے خلاف بھی یہی دلیل دی جاتی ہے اور واقعی جس بیدردی سے شہد حاصل کیا جاتا ہے وُہ بذاتِ خود شہد کے استعمال کے خلاف ایک زبردست دلیل ہے۔ لیکن سب کہیں بُرے طریق سے شہد حاصل نہیں ہوتا جتنا شہد ہندوستان میں پیدا ہوتا ہے اس کا ۱/۲ حصّہ ایسے اچھے طریق پر حاصل کیا جاتا ہے کہ اُس کے خلاف کوئی شکائیت نہیں رہتی مکھیوں کے لئے بہت اچھے لکڑی کے بکس بنائے جاتے ہیں۔ جب پھولوں کا موسم نہیں ہوتا تو مکھیوں کا پیٹ پالنے کے لئے انہیں مصنوعی خوراک گڑ کھانڈ وغیرہ دی جاتی ہے انہیں مکھی خور پرندوں اور جانوروں سے بچایا جاتا ہے۔ سردیوں میں ان کے بکسوں پر گرم کپڑا لپیٹا جاتا ہے۔ شہد لیتے وقت انڈوں بچوں اور مکھیوں کی جان کی حفاظت کی جاتی ہے اور اُنکی ضرُوریات کے لئے بالکُل کافی شہد باقی رکھا جاتا ہے۔

مکھیاں بیکار کبھی نہیں بیٹھتیں۔ وُہ اپنی ضرُورت سے کئی گُنا زیادہ شہد طیار کرتی ہیں اس واسطے کچھ حصّہ لے لینے میں اُن کا نقصان نہیں ہوتا۔ شہد کی وُہ مکھی جو کئی چھتے اکٹھے بناتی ہے اس کے وُہ چھتے جن پر وُہ کام کر رہی ہوتی ہے قائم رکھے جائیں تو فالتو شہد کے تیار چھتوں کے لئے جانے کا اُسے نہ علم رہتا ہے نہ اسے کوئی رنج ہوتا ہے۔ ہمالیہ کے بہترین گلزاروں میں سے ایک گلزار کلو ہے۔ کلو شہر کے تین میل فاصلہ پر سیئو باغ میں جہاں ولائتی طریق پر ایک بڑے پیمانہ پر بی فارم BEE-FARM یعنی شہد کی پالتو مکھیوں کا ذخیرہ ہے وہاں صبح سے شام تک کروڑوں مکھیاں شہد اکٹھا کرنے میں مشغول رہتی ہیں وہاں ہمیں گرمی کے

چار ماہ گذارنے کا موقع ملا۔ بی فارم کے مالک مسٹر این پی ملک جب اُن کے چھتے میں ہاتھ ڈالتے ہیں تو بجائے کاٹنے لگے وہ اُن کے شکر گذاری کے گیت گاتی ہیں۔ ملک صاحب اُن کے لئے پھولدار پودوں کی کھیتی کاشت کرتے ہیں اور بن تلسی کے پھولوں کی شہد کا مزا لوگوں کو چکھاتے ہیں۔ ملک صاحب خشک سالی میں پچھلے سال کا رکھا ہوا شہد انہیں کھلاتے ہیں اور ایک بھی مکھی کی جان تلف کئے بغیر EXTRACTOR ایکسٹریکٹر نامی پھرکی دار مشین سے خالص شہد نکالکر چھتے مکھیوں کو واپس دے دیتے ہیں۔ اُن پر مکھیاں اُسیطرح خوشی سے پھر اپنا کام شروع کر دیتی ہیں جس طرح آپ کا باورچی آپ کو صبح کا کھانا کھلاکر شام کے کھانے کے لئے پھر سر گرمی سے کام شروع کر دیتا ہے۔ ایسی شہد کھانا انسان کو گنہگار نہیں بنا سکتا۔

لیکن باقی ۹۹ شہد جو ہندوستان میں برداشت کیا جاتا ہے اُس میں ضرور بیدردی ہوتی ہے۔ تیز دھواں دے کر مکھیوں کو اُڑا دیا جاتا ہے۔ کچے پکے شہد کی کچھ تمیز نہیں کی جاتی۔ چھتہ کاٹ کر کپڑے میں سے شہد نچوڑ لیا جاتا ہے اس طرح مکھیوں کے انڈے بچے بُری طرح کچلے جاتے ہیں۔ اس شہد میں انڈوں بچوں کے علاوہ موم بھی ہوتا ہے۔ یہ سب چیزیں کھانے والے کے لئے بہت بدمزگی کا باعث ہوتی ہیں۔ غور سے دھوپ کے سامنے دیکھنے سے۔ پانی میں گھولنے سے اور چکھنے سے اچھی یا بُری شہد میں تمیز ہو سکتی ہے۔ مذکورہ بالا اچھے طریق پر حاصل کردہ شہد کسی بھی مذہب کی رُو سے منع نہیں ہو سکتی۔

انڈہ مُرغی مچھلی پرندوں اور جانوروں کے گوشت بغیر جاندار کی جان لئے حاصل نہیں ہو سکتے۔ مذہبی طور پر گوشت خوری کے حق میں یا خلاف کوئی دلیل دینا

ہدائیت نامۂ غذا کے احاطہ سے باہر ہے مصنّف خود تسلیم کرتا ہے کہ اس میں جان کا نُقصان ضرور ہوتا ہے۔ گو وُہ بظاہر خود دیکھتا ہے کہ برسات میں لاتعداد پروانے چڑیوں چھپکلیوں مینڈکوں اور مکوڑوں کی خوراک بنتے ہیں۔ باقی سب موسموں میں تلییر بٹیر تیتر مینڈکیں کال کلچیاں چھانپلیں چمگادڑ اُلو اور بظاہر معصُوم چڑیاں اور بگلے بے شمار کیڑوں مکوڑوں چھوٹی چھوٹی مچھلیوں سے روزانہ اپنا پیٹ بھرتے ہیں تو قدرت کا منشا گوشت خوری کے خلاف نظر نہیں آتا۔ اس کے باوجود انسان کے اشرف المخلوقات ہونے کی وجہ سے اس کے اعمال کا معیار بلند تر ہونا چاہیئے۔

حیوان اور انسان میں کیا فرق ہے اگر اس فرق میں کوئی ایسی بات مل جائے جو انسان کے فرائض و ضروریات حیوانوں سے مختلف ہونا ثابت کر سکے تو شائید اس گتھی کو سُلجھانا آسان ہو جائے۔ ہندوستان کے قدیم بزرگوں اور رشیوں نے انسان اور حیوان کا جو فرق صاف الفاظ میں بیان فرمایا اُس کا حوالہ یہاں دینا مفید ثابت ہوگا

आहार निद्रा भय मैथुनञ्च ।
सामान्यमेतद्‌ पशुभिर्नराणाम ॥
धर्म्मोहि तेषामधिको विशेषः
धर्म्मेण हीनः पशुभिः समानः ॥

یعنی کھانا پینا کام کرنا آرام کرنا سونا فکر کرنا خوشی محسوس کرنا نر اور مادہ کا آپس میں مل کر نفسانیت اور شہوت کی سیری کرنا اور اولاد پیدا کرنا یہ سب حیوانوں

اور انسانوں میں ایک برابر ہیں۔ انسان میں کوئی فوقیت ہے تو یہی کہ اُسے مذہب
اور فرض کا احساس ہے۔ جو انسان مذہب اور فرض کا احساس نہیں رکھتا وہ
حیوان کے برابر ہے"۔

تمام دُنیا کے مذاہب نے انسان کی زندگی کا مقصد اور اُس کے فرائض
کی جو تشریح کی ہے اُس کا تھوڑے الفاظ میں ماحصل (سار-تت) یہ ہے کہ
(۱) کسی دوسرے کا حق مت لو۔ نہ دوسرے کی دولت پر قبضہ کرو۔ نہ دوسرے کی
عورت کا لالچ کرو۔ نہ دوسرے کو اُس کی زندگی سے محروم کرو۔ جانور ان باتوں کو کیا
سمجھتے ہیں؟ روٹی کا ٹکڑا کمزور کُتے کے آگے پڑا ہوگا تو زور والا کُتا اس سے چھین
لے گا۔ مضبوط کُتا جتنی کُتیوں پر چاہیگا سواری کر لیگا۔ بڑی مچھلی چھوٹی مچھلی کو کھا جائیگی
(۲) قُربانی یعنی اپنے حصے میں سے دوسروں کو دو۔ اپنا سُکھ چھوڑ کر دوسروں کے

Thou shalt not steel. Thou shalt not murder.
Thou shalt not commit adultery

تُم چوری نہ کروگے۔ تُم قتل نہ کروگے۔ تُم زنا نہ کروگے (حضرت مُوسیٰ)

ईशा वास्यमिद ँ सर्वं यत्किञ्च जगत्याम् जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधा कस्यस्विद् धनम् ॥

جو کچھ اس دُنیا میں ہے اس میں ایشور (خُدا) سمایا ہُوا ہے۔ خُدا نے اپنے انصاف
کی رُو سے جو تمہیں دیا ہے اتنے ہی کے استعمال پر تمہارا حق ہے۔ کسی غیر کا دھن (جائیداد
دولت عزت زندگی) مت چھینو (ایش اُپنشد)۔ اسی طرح باقی سب مذاہب کے احکام ہیں۔

دُکھ کو سُکھ میں بدل دو۔ حیوان محض اپنا سُکھ ہی دیکھتے ہیں۔ ان کی ہمدردی اکثر اپنی جان اور اپنے بچوں کی جان تک محدود ہوتی ہے (۳)، دُنیا کے برتاؤ میں قول و فعل سے (من وچن اور کرم سے) سچائی کے پجاری بنو۔ حیوان اس چیز کو جانتے ہی نہیں نہ اُن میں یہ عقل ہے نہ اُن کی کوئی دُنیا ہے۔ اُن کی دُنیا اپنے جسم تک محدود ہوتی ہے۔ ان کی تمام بُرائی بھلائی اپنی ذات سے وابستہ ہوتی ہے (۴) کوئی اس دُنیا کو بنانے والا ہے۔ کوئی یہ جسم و جان دینے والا ہے اور اس جسم و جان میں رُوح دِل اور دماغ ڈالنے والا ہے۔ نیکی بدی اخلاق فرض وغیرہ کا احساس سکھا کر ہم کو اشرف المخلوقات بنانے والا ہے۔ سُورج زمین چاند ستاروں کو ایک نظام میں باندھنے والا ہے اُس کو جاننا اُس کو پانا انسان کا اعلیٰ ترین مقصد ہے اور اس مقصد کا حصُول مندرجہ بالا فرائض کی ادائیگی سے ہوتا ہے حیوان اتنی گہری باتیں کیا جانیں؟

حیوان اور انسان میں اتنا اختلاف ہوتے ہوئے اور انسان کا درجہ حیوان سے اتنا بلند ہوتے ہوئے اُسے یہ زیب نہیں دیتا کہ خوراک کے مسئلہ میں وُہ حیوانوں کی پیروی کرے۔

ریورینڈ اے ایم مائیکل ولائیت کے ایک مشہور پادری ہیں وُہ لکھتے ہیں کہ بائیبل میں اناج سبزی اور دُودھ کو انسان کی خوراک بتلایا ہے لیکن بائیبل کو ماننے والے صرف ایک شہر چیکاگو کے باشندوں کے لئے فی گھنٹہ ۴۰۰۰۰ جانور ہلاک کئے جاتے ہیں جو کہ انسانیت سے بعید ہے۔ پادری صاحب کا یقین ہے کہ اگر ہر شخص کو اپنے کھانے کے لئے خود ہی جانور مارنا پڑتا تو سو میں سے بمشکل ایک شخص گوشت کھانے والا ہوتا۔ اِس وقت بھی اگر قانُون بن جائے کہ قصابوں کی کوئی دُکان نہ ہوگی

ہر شخص اپنے گوشت کا خود انتظام کریگا تو پانچ سال میں گوشت خوری کا نام و نشان ہٹ جائے کیونکہ انسان کی ضمیر ابھی اتنی نہیں سو گئی کہ خود جانور کو ہلاک کرتے ہوئے اُسے دُکھ محسوس نہ ہو۔ بنا بنایا پکا پکایا گوشت کھاتے وقت ایک انسان کو اُس جانور کا اور اُس کے دم توڑنے کے نظارے کا خیال نہیں آتا لیکن جانور کے گلے پر خود چھری رکھتے وقت اُسے ضرور خیال آتا کہ "جس طرح میں اس جانور سے طاقتور ہو کر اُس کا گلا کاٹ رہا ہوں اگر اسی طرح کوئی مجھ سے طاقتور شخص میرا ہی گلا کاٹنے لگتا تو اُس وقت میرے دل کی کیفیت کیا ہوتی؟"

سادھو پرکاش ناتھ نے ایک گاؤں میں گوشت خوری کے خلاف لیکچر دیا تو گاؤں والوں نے صاف کہہ دیا کہ "باباجی! کیوں اپنے مغز کا پانی سکھاتے ہو ہم گوشت کھانے سے باز نہیں آسکتے۔" باباجی نے کہا اچھا اتنی بات مانو کہ اپنے ہاتھ سے جانور کاٹ کر کھایا کروگے۔ جلدی ہی گاؤں والوں نے مان لیا لیکن کچھ عرصہ بعد اُنہوں نے محسوس کیا کہ اکثر لوگوں کے دلوں میں گوشت خوری کیخلاف نفرت پیدا ہو گئی۔ دُوسرے سال باباجی کو گاؤں بھر میں کُل چار آدمی گوشت کھانے والے ملے۔ +

مذہب تو گوشت خوری کی کسی حالت میں بھی اجازت نہیں دیتا لیکن سوال یہ ہے کہ مذہب خوراک کے معاملہ میں دخل دے ہی کیوں۔ کوئی کچھ کھائے مذہب کو اس سے کیا۔ مذہب یقیناً روح اور دل کی پرورش کے واسطے ہے اس کے خلاف غذا جسم کی پرورش کے واسطے ہے۔ دونو کا دائرہ اثر قطعی مختلف ہے پس غذا کے معاملہ میں مذہب اور مذہب پرستوں کو خواہ مخواہ اپنی ناک نہیں گھسیڑنا

چاہیئے لیکن ہمارے اس اعتراض کا شیخ سعدی رحمت اللہ علیہ نے اپنے ایک شعر میں کیا ہی اچھا جواب دیا ہے ؎

خوردن برائے زِلیستن و ذِکر کردنست
تو معتقد کہ زیستن از بہر خوردنست

"کھانا زندہ رہنے کے واسطے ہے تاکہ زندگی میں خُدا کی یاد کی جاسکے لیکن تمہارا عقیدہ ہے کہ زندگی بنی ہی کھانے کے واسطے ہے" خوراک کا زندگی رُوح اور دِل تینوں پر اثر پڑتا ہے۔ گوشت کے متعلق چونکہ تمام مذاہب کے عالموں کی چھان بین کا متفقہ فیصلہ ہے کہ یہ زندگی رُوح اور دِل تینوں میں نقص پیدا کرتا ہے اِس واسطے انہوں نے اپنے اپنے مذہب کی رُو سے گوشت کو بُرا کہا ہے۔ تمام مذاہب کے اکثر و بیشتر پیرو گوشت نہیں کھاتے رہے۔ کیونکہ گوشت خوری سے رُوحانیت کے گہرے مسلوں پر غور نہیں کیا جاسکتا۔ ظلم اور جبر سے ہی گوشت حاصل ہوتا ہے اس واسطے ظُلم اور جبر کے جذبات گوشت خور کی زندگی کو متاثر کئے رہتے ہیں گوشت شہوت میں اُکساہٹ پیدا کرتا ہے۔ خون میں جوش پیدا کرتا ہے اور گوشت خور انسان مناسب حد سے زیادہ شہوت پرست اور جوشیلا بن جاتا ہے۔ جو لوگ اِن دو باتوں میں ٹھنڈے پڑ رہے ہیں لیکن اپنی کمی کو پُورا کرنے کے لئے کسی اور خوراک سے کوئی فائدہ نہیں اُٹھا سکے نیز جو لوگ رُوح کی بلندی کو کوئی قیمت نہیں دیتے وہ گوشت خور بن سکتے ہیں۔ تپ دق اور سنگرہنی کے امراض میں وید ڈاکٹر کچھ عرصہ کے لئے بحیثیت دوائی گوشت خوری کی اجازت دے سکتے ہیں یا مذہبی پیشواؤں سے اجازت دلا سکتے ہیں۔ باقی کسی طرح گوشت خوری واجب نہیں۔

زبان کے چسکے کیلئے رُوح کی بلندی سے خود کو محروم کرنا کسی طرح بھی قابلِ تعریف نہیں ہوسکتا اِس واسطے تمام مذاہب کے پیشواؤں نے اس قسم کی ہدایت فرمائی ہے۔ ڈاکٹروں کی اور سائینسدانوں کی اکثریت کا فیصلہ ہے کہ صحت بنانے میں گوشت کا کچھ زیادہ حصہ نہیں بلکہ صحت کی بربادی کا یہ کئی بار باعث ہوا بنگال بمبئی لنکا وغیرہ صوبے جہاں گوشت اور مچھلی کا زیادہ استعمال ہوتا ہے اُن کے باشندوں کی صحت پنجاب کے لوگوں سے بہت درجے ادنےٰ ہے جو گیہوں دال چھاچھ اور ساگ سبزی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ مذہب کے پیشوا اپنے پیروؤں کی صحت کی حفاظت کے لئے بھی کسی حد تک ذمہ دار ہوتے ہیں اس واسطے جسم اور رُوح دونو کی بہتری سمجھ کر اُنہوں نے گوشت کے خلاف جہاد کیا ہے۔ بے شک رُوحانیت اور اخلاق اُن کے زیادہ پیش نظر رہی اور اُن کا یہ یقین تھا کہ گوشت نہ کھانے والے زیادہ با اخلاق اور خدا دوست ہوتے ہیں۔ یورپ کی گوشت خور قومیں مذہب ملک اور قوم کے نام کس طرح قتل وغارت کا بازار گرم کرتی رہی ہیں یورپ کی تواریخ پڑھنے والے خوب جانتے ہیں۔ ابھی ۱۹۳۶-۳۷-۳۹-۴۰ میں یہ کس بیدردی کا ثبوت دیتی رہی ہیں۔ بہت تفصیل کے ساتھ اس مسئلہ پر ہدایت نامہ غذا میں بحث نہیں ہوسکتی۔ صرف اشارے ہی دئے جا سکتے ہیں۔

ہر شخص اپنے کردار اور فعل کا واحد مختار ہے ✦

کہا جاسکتا ہے کہ بیسیوں گوشت خور نیک طبع اور طاقتور ہیں سینکڑوں گوشت سے پرہیز کرنے والے بدکار۔ بد طینت اور جسمانی طور پر کمزور ہیں۔ لیکن یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ بیسیوں بدی کے طریقوں سے روپیہ کمانے والے آرام کی

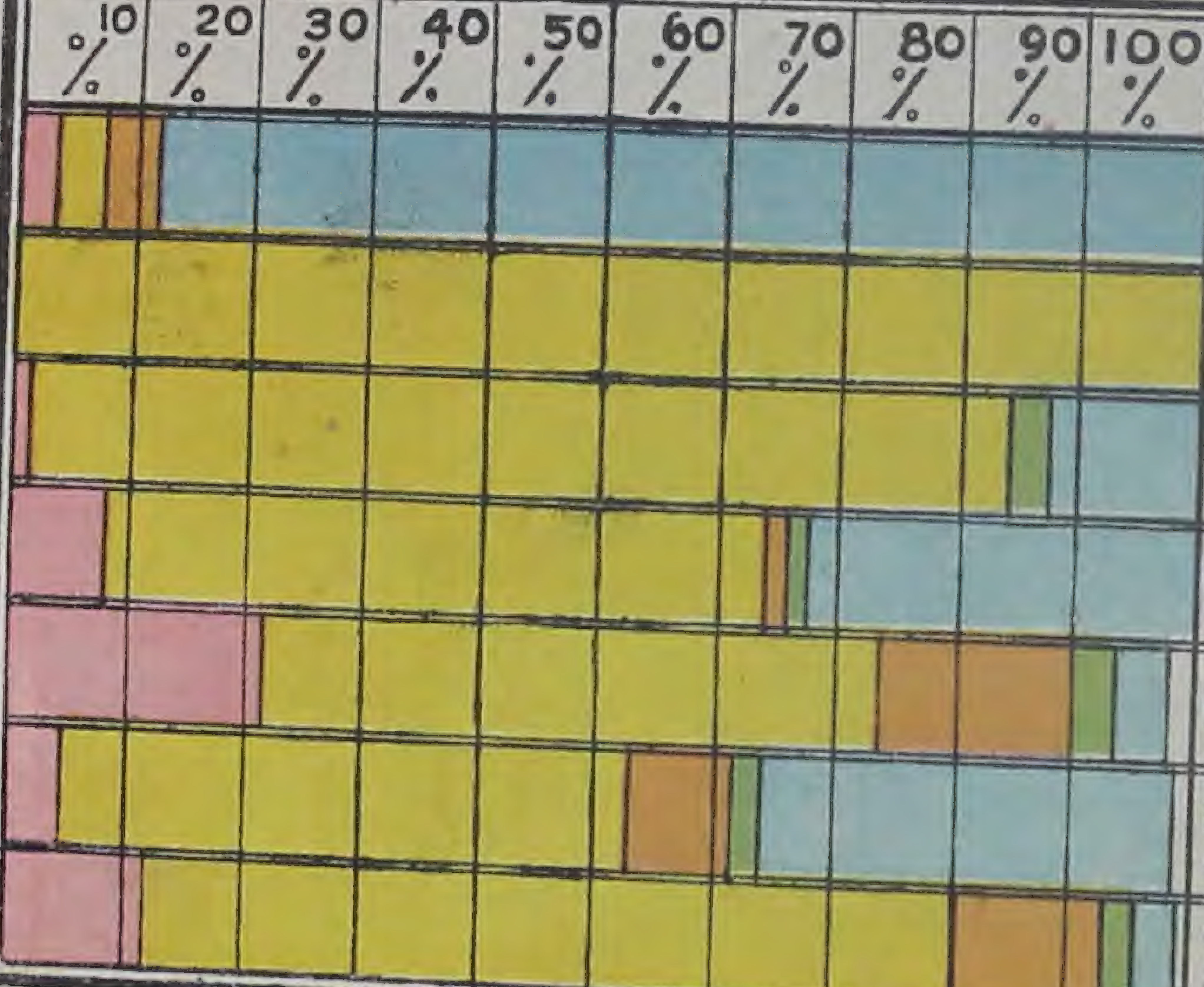
زندگی بسر کر رہے ہیں اور سینکڑوں نیک کمائی کرنے والے تباہ حال ہیں۔ تو اس سے یہ ثابت نہیں کیا جا سکتا کہ بدی کرنا اچھا ہے اور نیکی کرنا بُرا۔ گوشت یقیناً ہماری صحت ہمارے اخلاق اور ہماری روحانیت کی پستی کا باعث بنتا ہے۔ گوشت خور اصحاب پہلی فصلوں[1] میں اور اس فصل میں بیان کردہ گوشت کے تمام نفع و نقصان کو جانچ کر مناسب راستہ اختیار کریں۔ بطور دوا گوشت کا استعمال کرنا دوسری بات ہے ؂

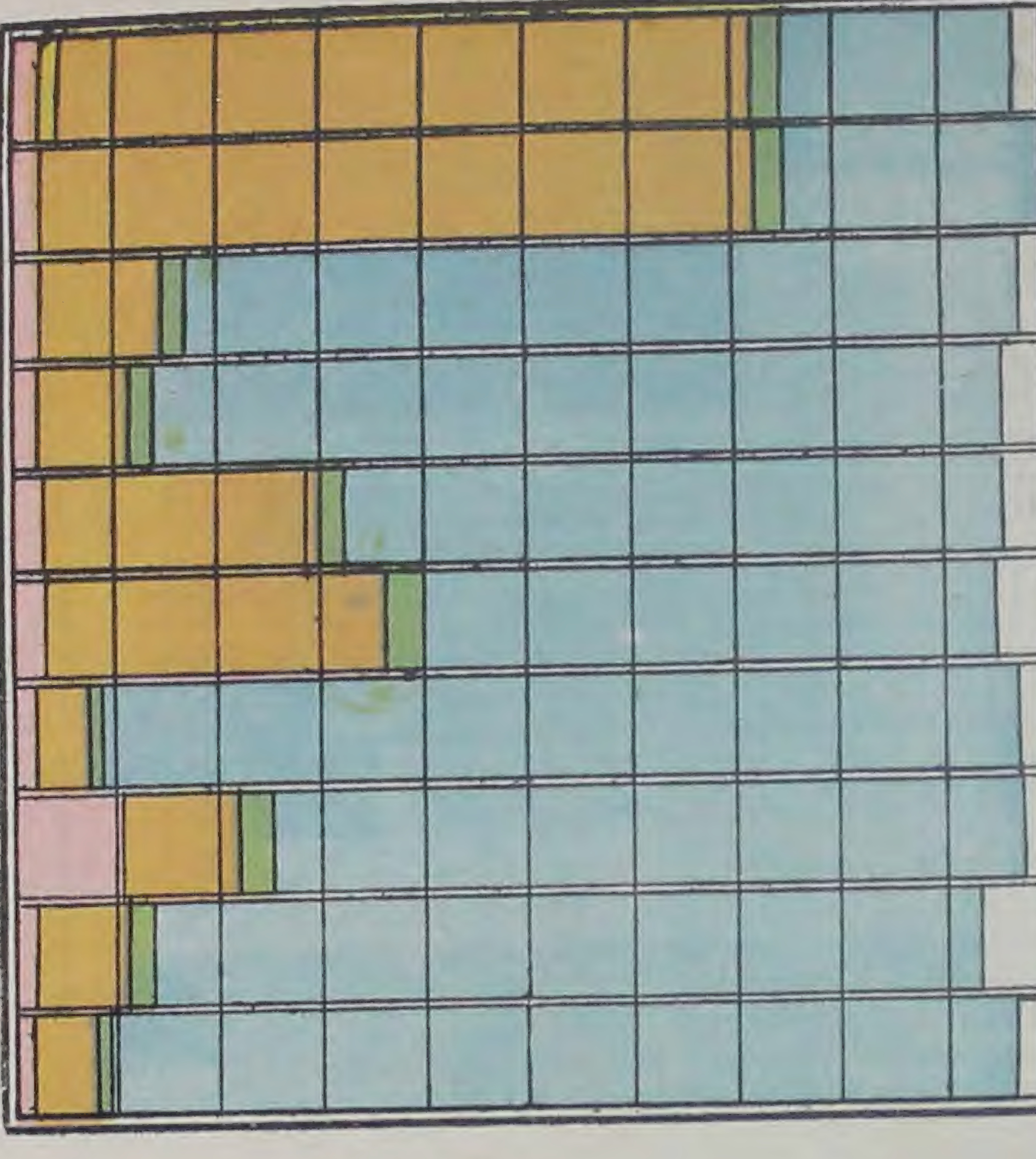
[1] صفحہ ۸۵ تا ۹۰ - ۱۰۷ - ۱۱۲ - ۱۱۳ - ۱۱۷

نقشہ:- (۱) کسی غذا کے ۱۰۰ ماشے (۸⅓ تولے) میں پروٹین ▢ - چکنائی ▢ - نشاستہ شکر ▢ - نمکیات معدنیات ▢ - اور پانی ▢ کتنے کتنے ماشے ہیں - (۲) کسی غذا کے ۱۰۰ ماشے میں کتنے درجے طاقت ہے اور (۳) اس میں کون کون سی وٹامین ہیں -

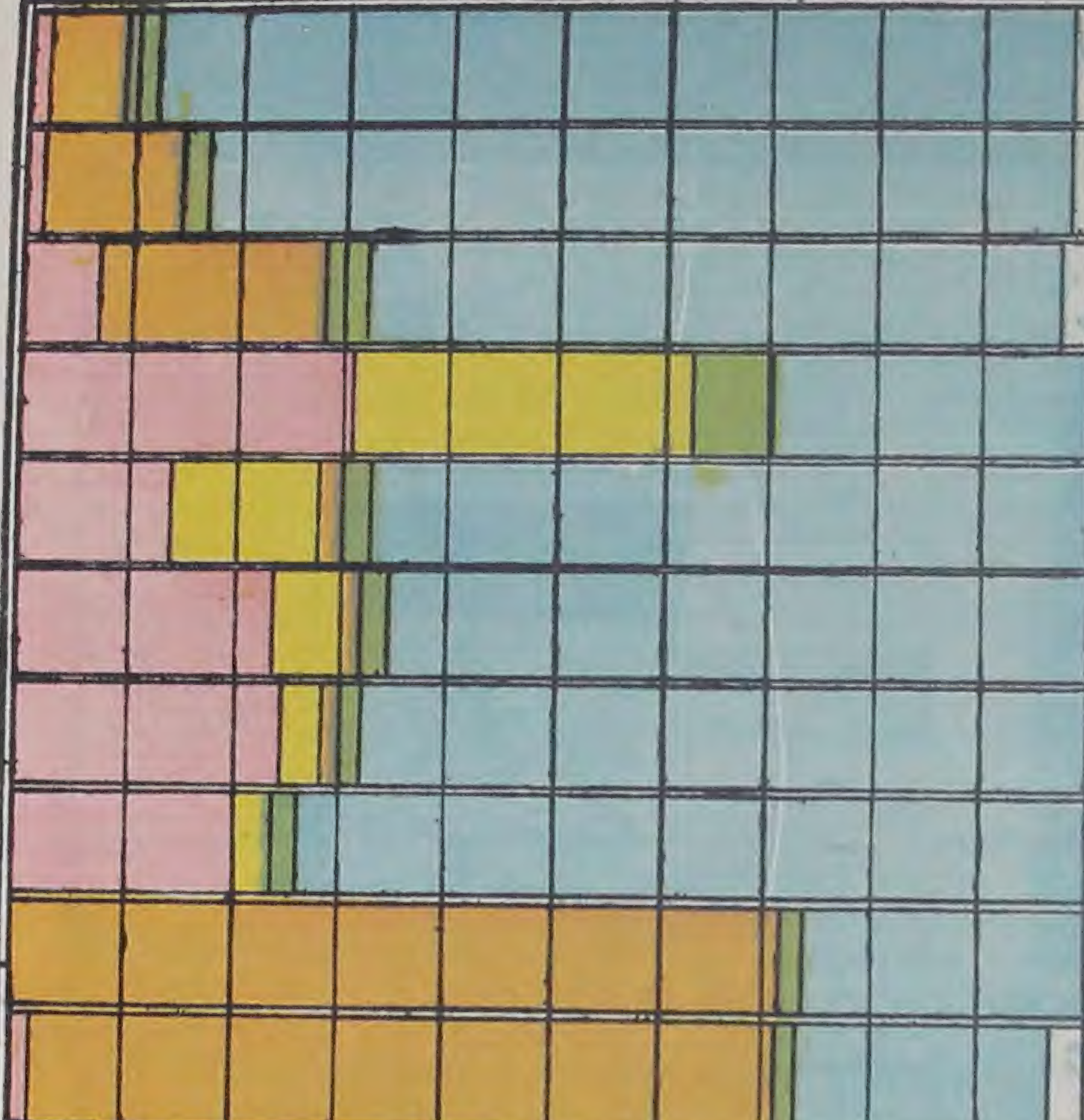
نوٹ: تینوں اوصاف جانچ کر حسب حالات کسی غذا کو اپنی خوراک بنائیں -

نام غذا	وٹامین	۱۰۰ ماشے میں طاقت
گائے کا دودھ	اے بی ڈی جی	67
گھی	— — — —	930
مکھن	اے — ڈی —	772
کریم ملائی	اے — ڈی —	508
بادام	بی — — —	639
ناریل	— — جی —	500
اخروٹ	بی — — —	731



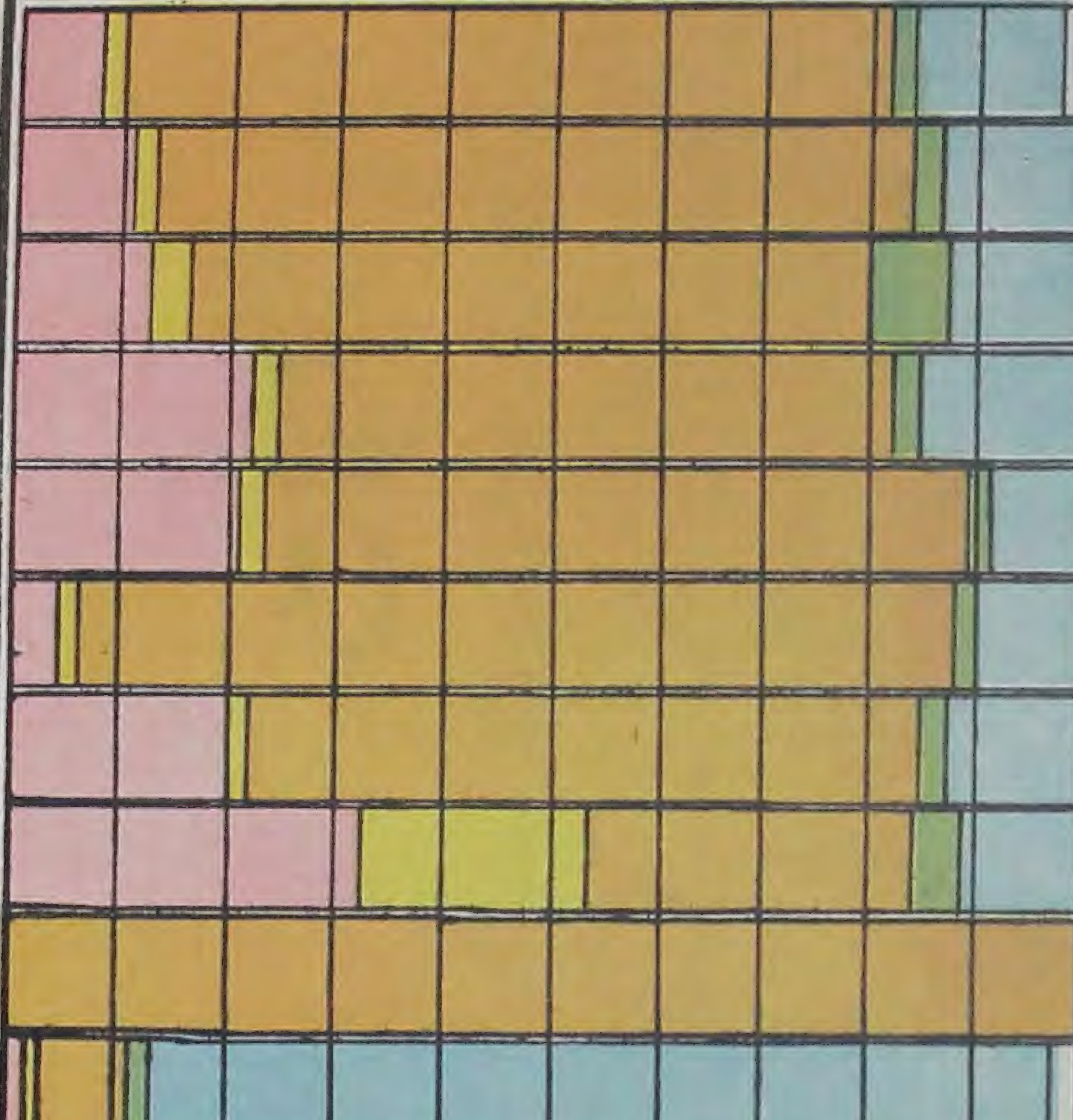


سوکھی انجیر	اے — / — —	244
کشمش منقے	— — / — —	263
انگور	— — / — —	60
سیب	اے — / — سی	47
کیلا	اے — / سی ۔ جی	108
آم	اے — / سی ۔ جی	56
ناکھ ناشپاتی	اے — / — سی	23
آملہ	اے — / — سی	34
سنگترہ مالٹا	اے ۔ بی / سی ۔ جی	40
ٹماٹر	اے ۔ بی / سی ۔ جی	22

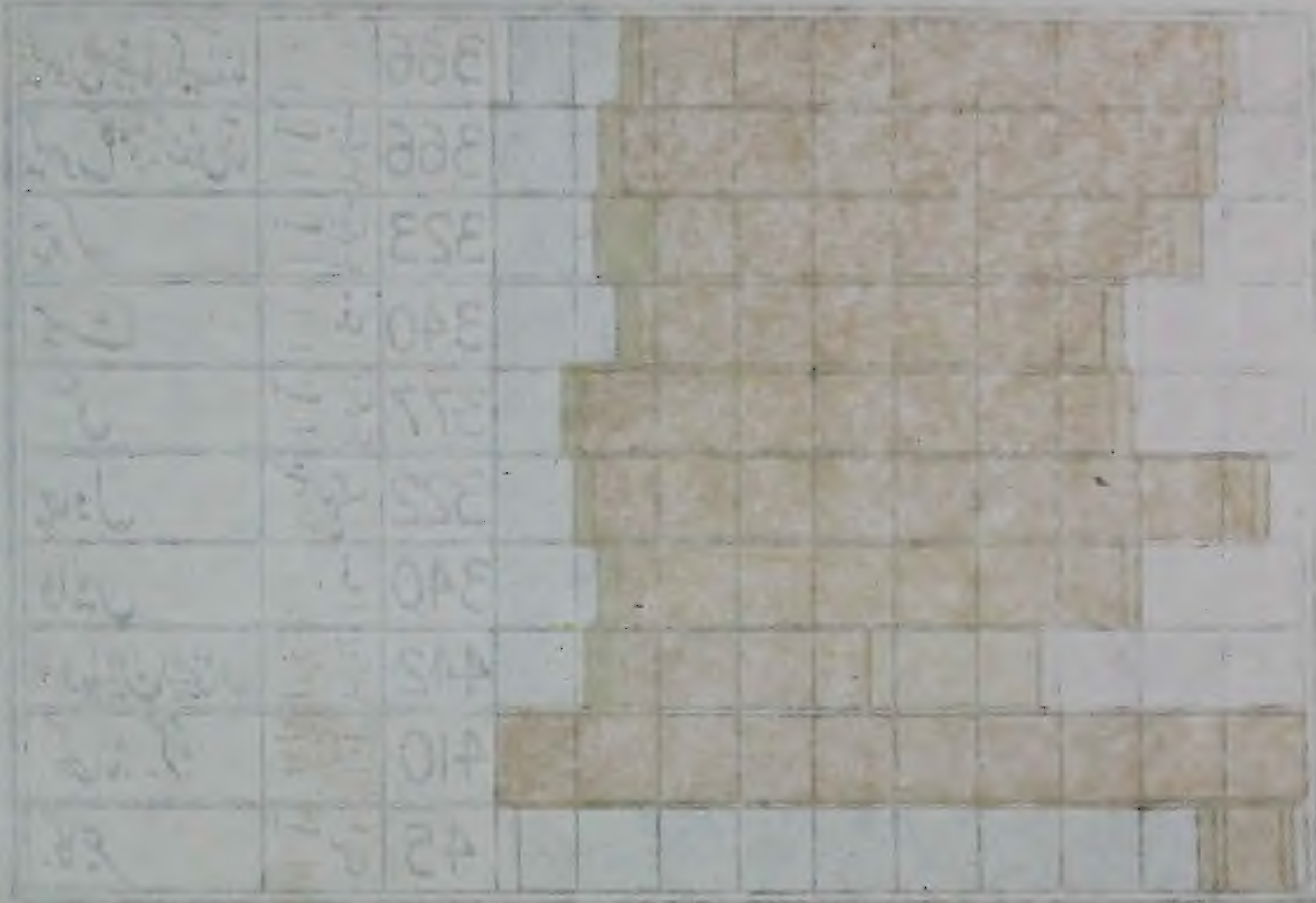


ساگ سبزیاں سوائے گاجر	اے - بی سی - جی	15-35
آلو	اے - بی سی —	73
ہرے مٹر چنا لوبیا	اے - بی سی - جی	109
دودھ کا پنیر	اے — — ڈی	416
انڈہ	اے - بی ڈی - جی	162
گوشت بھیڑ بکری	اے — — جی	151
گوشت پرندہ	اے — — جی	107
مچھلی	اے — — ڈی	132
شہد	— — — —	294
سوکھی کھجور	اے — — —	293





گیہوں کا سفید باریک آٹا	– – / – –	366
گیہوں کا موٹا گندمی آٹا	اے - بی / – جی	366
چوکر	اے - بی / – جی	323
چینا	– بی / – –	340
مکی	اے - بی / – جی	377
چاول	مشین میں ضائع	322
دالیں	– بی / – –	340
سویابین (چینی دال)	– بی / – جی	442
کھانڈ - گڑ	– – / – –	410
گاجر	اے – / – سی	45


366
366
323
340
377
322
340
442
410
45

مُتفرقات

رائے بہادر ڈاکٹر شام چندر ریٹائرڈ سِول سرجن کراچی اپنے ایک آرٹیکل میں فرماتے ہیں "بہت سے لوگ ہمیں بتلاتے ہیں کہ وہ بہت پرہیز سے کھانا کھاتے ہیں اس کے باوجود اُن کی صحت خراب ہوتی جا رہی ہے۔ جب اُن سے پُوچھا جاتا ہے کہ وہ کیا پرہیز کرتے ہیں تو جواب دیتے ہیں کہ کھٹائی تیل لال مِرچ کا پرہیز۔

گوشت مچھلی ماش کی دال۔ میدے کی پُوڑی۔ برف۔ آئس کریم۔ تمباکو۔ چائے وغیرہ کا بِلادریغ اِستعمال کرتے ہُوئے بھی وہ سمجھتے ہیں کہ وہ خوراک کے معاملہ میں باپرہیز ہیں کیونکہ کھٹائی تیل لال مِرچ کا استعمال نہیں کرتے۔ یُونانی حکیموں کا سب مریضوں کو اکثر یہی پرہیز بتلانا اس غلط فہمی کے لئے بُہت کچھ ذمہ دار ہے۔ لیکن انگریزی ڈاکٹروں نے ایک صدی میں خوراک کے متعلق ملک کی کیا راہنمائی کی ہے۔ وہ تو مرض کا نام سُنتے ہی جھٹ نُسخہ لکھنے لگ جاتے ہیں اور خوراک کے متعلق کچھ ہدائیت نہیں دیتے۔ حالانکہ مرض کا مقابلہ کرنے میں غذا کا ۷۵ فیصدی حصّہ ہے۔ اکثر امراض کے دفعیہ میں دوائی کا صرف ۲۵ فیصدی حصّہ ہوتا ہے۔ اچھی سے

اچھی دوائی دیتے ہوئے اگر مریض کی خوراک مرض کے حالات کے عین مطابق نہ ہوگی تو صحت کسی حالت میں حاصل نہیں ہو سکتی۔ خوراک کے معاملہ میں پبلک اور ڈاکٹروں کو زیادہ رہنمائی کی ضرورت ہے "

ویدراج پنڈت یوگیشور جی گنگھل (ہردوار) سنگرہنی کے علاج کے نامی ماہر ہیں۔ اُن کا فرمانا ہے کہ پیٹ کی بیماریوں کی درستی میں دوائی کیلئے کوئی جگہ نہیں۔ باپرہیز اور درست غذا ہی مریض کو بچا سکتی ہے۔ مکھن نکلا ہوا دہی کا مٹھا۔ آم اور روستی کرم (انیما) اِن تین کو آپ پیٹ کی درستی کیلئے بہترین سمجھتے ہیں۔ آپ حالات کے مطابق زمین قند، مولی پتوں سمیت پکائی ہوئی۔ پپیتا۔ کدو۔ انار اور پُرانے چاولوں کی غذا ہی اکثر مریضوں کو بتلاتے ہیں لیکن مختلف مریضوں کے لئے مختلف غذا ہوتی ہے یہ جانچ کرنا معالج کا کام ہے۔ " جو معالج غذا کی نسبت دوائیوں پر زیادہ زور دیتا ہے وہ چاہے بیوقوف ہے چاہے لالچی "

رائے بہادر ڈاکٹر ایل این چودھری ریٹائرڈ سول سرجن جبلپور فرماتے ہیں :- " میری بیوی دوائیوں کا شکار ہو گئی۔ اس کے اکثر معالج غذا کے مسئلہ سے بالکل ناواقف تھے۔ مجھے بہترین ڈاکٹروں کا مشورہ میسر تھا لیکن اُنکی تجویز کردہ ادویات کی اس طرح ناکامی دیکھ کر میں نے غذا کے مطالعہ کی طرف اپنی تمام توجہ مبذول کر دی اور اب میں اکثر مریضوں کو مناسب غذا تجویز کر کے ٹھیک کر لیتا ہوں "

ڈاکٹر صاحب موصوف فرماتے ہیں " خون ہماری زندگی کی ندی ہے ہماری صحت کی کشتی اس ندی پر تیرتی ہے۔ خون خوراک سے ہی بنتا ہے۔ اگر ہم قدرتی خوراک

کھائیں گے تو اچھا اور قدرت کے منشا کے مطابق ہی خون بنے گا جس طرح خراب مصالحہ سے خراب مکان بنتا ہے اِسی طرح خراب خوراک سے خراب خون بنتا ہے۔ اسی طرح زیادہ کھانے زیادہ قسم کے کھانے ایک وقت کھانے چبا کر نہ کھانے اور غلط قسم کی غذاؤں کا استعمال کرنے سے ہماری انتڑیوں میں سڑاند پیدا ہوتی ہے جو کہ ٹاکسن Toxins نام کے کئی قسم کے زہر پیدا کرتے ہیں۔ یہ زہر جگر، گردہ اور انتڑیوں کو ناکارہ کر دیتے ہیں۔ یہ زہر خون میں داخل ہو کر ان کی قوتِ مدافعت چھین لیتے ہیں اور انسان کئی قسم کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے"

"خون کھاری Alkaline ہوتا ہے اور اسے کھاری ہی رہنا چاہیئے خون میں تیزابی Acidic مواد کی زیادتی سے اس میں Acidosis اے سی ڈوسس نام کی بیماری آجاتی ہے جس سے کئی قسم کی بیماریاں اور پیدا ہو جاتی ہیں۔ خون کا کھاری پن یا تیزابی پن خوراک پر منحصر ہے۔ خوراکیں کھاری اور تیزابی اثر رکھنے والی دو قسموں میں منقسم ہوتی ہیں کھاری اثر والی غذا سے کھاری اور تیزابی اثر رکھنے والی غذا سے تیزابی خون پیدا ہوتا ہے۔ عام حالات میں ہماری خوراک کا ۸۰ فیصدی حصہ کھاری اور ۲۰ فیصدی حصہ تیزابی ہونا چاہیئے۔ کھاری غذائیں جو اکثر استعمال کرنی چاہئیں وہ حسب ذیل ہیں۔ دودھ سبزیاں سالم گیہوں کا موٹا آٹا باجرا۔ مکی چھلکے سمیت دالیں سویابین خربوزہ۔ کدو، پیٹھا۔ تربوز۔ مکھن انڈے کی زردی۔

مندرجہ ذیل تیزابی اثر رکھنے والی غذائیں ہیں۔ ان کا استعمال کم کرنا چاہیئے مل کا پسا سفید باریک آٹا۔ میدہ۔ مونگ پھلی اخروٹ بادام۔ مٹر۔ لوبیا۔ گھی کی تلی پوڑی وغیرہ۔ چھلکے اُتری دال۔ انڈے کی سفیدی سفید مشین کی کھانڈ۔ انکے علاوہ

خاصکر شراب چائے کافی گوشت اور مچھلی زیادہ تیزابی مواد پیدا کر کے خون کو خراب کرتے ہیں اس واسطے ان کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ ان کی وجہ سے انتڑیوں اور رگوں میں اینٹھن اور سختی آجاتی ہے جو کہ صحت کی بربادی کا باعث ہوتی ہے "۔

ڈاکٹر چودھری صاحب موصوف نے تجربہ فرمایا ہے کہ کشمش منقے اسنگترہ انجیر کھجور۔ کیلا بہترین قسم کی قدرتی کھانڈ ہمارے جسم کو مہیا کرتے ہیں۔ کھانڈ سے شہد کئی گنا اچھی ہے اسواسطے کھانڈ کا استعمال بند کرنا چاہیئے +

" ہمارے خون کی کمزوری کا باعث آج کل کی تہذیب کی غیر قدرتی خوراک ہے۔ سفید باریک آٹا۔ دھلی ہوئی دالیں مشین سے صاف کئے ہوئے چاول سفید کھانڈ۔ بہت مصالحے اور بہت گھی میں پکی سبزیاں اور گوشت ہیں۔ ساگ سبزیوں کو اُبال کر اُن کا پانی بہا دینا انہیں جان بوجھ کر ناکارہ اور نقصان دِہ بنانا ہے "۔

" ساگ سبزیاں ہمارے جسم کی ترقی کے لئے کس قدر مفید ہیں اُس کا اندازہ اسی بات سے لگا لیا جائے کہ جس موسم میں گائے بھینسوں کیلئے ہرا چارہ میسر نہیں ہوتا اس موسم میں دوسری قسم کی بہترین خوراک دینے کے باوجود ان جانوروں کا دودھ بہت کم ہو جایا کرتا ہے اور اُن کا جسم بہت کمزور پڑ جایا کرتا ہے "۔

انڈوں کے متعلق ریٹائرڈ سول سرجن رائے بہادر ایل این چودھری موصوف فرماتے ہیں کہ حیوانی پیداوار (دودھ دہی گھی مکھن گوشت شہد انڈے) میں سے یہ بہترین غذا ہے۔ یہ جسم کی بناوٹ ترقی اور طاقت سب لحاظ سے بہت

مُفید ہیں۔ انڈوں میں ایک جزو لسیتھین کا ہوتا ہے جو اعصاب Nerves اور دماغ کی ترقی کے لئے بہت مُفید ہے۔ ولائیت کے بڑے بڑے دوا سازی کے کارخانے دماغی اور اعصابی بیماریوں کے لئے لسیتھین کے مُرکبوں کے اشتہار دیتے ہیں لیکن تازہ انڈوں کے مقابلہ میں کُچھ قیمت نہیں رکھتے کیونکہ جو لسیتھین قدرت خُود انڈوں میں پیدا کرتی ہے ویسی اچھی لسیتھین کارخانہ دار کہاں پیدا کر سکتے ہیں۔ انڈوں میں وٹامین اے اور ڈی بھی ہوتے ہیں۔ انڈے معمُولی سا اُبلے ہُوئے اور پتلی شکل میں بہترین ہوتے ہیں لیکن جو انڈے نہیں کھاتے وُہ ان کے بغیر بھی گذر کر سکتے ہیں کیونکہ آملہ کے مُربہ میں انڈے کے تمام اوصاف ہیں"۔

چاول کے متعلق ڈاکٹر صاحب موصُوف فرماتے ہیں بنگالی مدراسی اور جاپانی تینوں کی خوراک قریب قریب یکساں ہے لیکن جاپانی مشین سے رگڑے اور صاف کئے ہُوئے چاول نہیں کھاتے اِس واسطے وُہ چاول کا طاقت بخش حصّہ حاصل کرتے ہیں نتیجہ یہ ہے کہ وُہ صحت میں بنگالیوں اور مدراسیوں سے بدرجہا طاقتور ہیں" (جاپانیوں کی اپنی گورنمنٹ ہے۔ گورنمنٹ نے جب دیکھا کہ مشین چاول کا طاقت بخش حصّہ رگڑ کر پھینکتی ہے تو اُنہوں نے چاولوں کے چھلکا اُتارنے اور صاف کرنے کی مشینوں کی بندش کر دی اب وُہ مُوسل سے صاف شُدہ چاول استعمال کرتے ہیں)۔ کاش کہ ہندوستان کی گورنمنٹ بھی ایسا انتظام کرتی تو دو چار سالوں میں ہی چاول خور صُوبوں کے باشندوں کی صحت میں زمین آسمان کا فرق آجاتا اور اُن کی زندگی خزاں سے بہار میں مُبدل ہو جاتی۔

؎ مگر آہ جس چمن کا مَیں ہُوں عندلیبِ نالاں

ہوئیں مدتیں کہ اس میں نہ کبھی بہار آئی
جو گری فلک سے شبنم رہی تا سحر وہ گریاں
جو صبا کہیں سے آئی تو لئے غبار آئی)

ڈاکٹر اے سی سلمن ایم ڈی اپنی مشہور انگریزی کتاب صحت اور درازیٔ عمر میں فرماتے ہیں :- "بائیبل سے دنیا کی پیدائش کا جو حال ملتا ہے اس کی رو سے انسان کی خوراک اناج پھل سبزی اور سخت چھلکے والے نٹ (اخروٹ بادام وغیرہ) ثابت ہوتی ہے۔ انسان کو خدا نے پیدا کیا جس کی بابت تسلیم کیا گیا ہے کہ وہ کامل عاقل ہے۔ اس میں کیا شک ہو سکتا ہے کہ جس نے انسان کو پیدا کیا وہی جان سکتا ہے کہ اس کے لئے کونسی غذا مفید ترین ہوگی۔ یہ امر پایۂ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ دنیا کی پیدائش سے ہی اناج پھل سبزی اور نٹ ہی انسان کے لئے غذا مقرر ہوئے ہیں۔ خدا کے پیدا کئے ہوئے پہلے پہلے انسان آدم اور حوا یہی کھاتے تھے نہ کہ گوشت۔ گوشت نہ انسان کی خوراک ہے اور نہ اس کے لئے مفید ہے"۔

ڈاکٹر پرکنسن ایم ڈی بی ایس فرماتے ہیں کہ "مصالحہ جات سے ساگ سبزیاں اور دالیں وغیرہ زیادہ لذیذ بن جاتی ہیں اور زیادہ کھائی جاتی ہیں۔ یہ ہاضمہ کی خرابی کا اکثر باعث ہوا کرتا ہے۔ سادہ طریق پر پکی ہوئی اور صرف نمک کالی مرچ پڑی ہوئی ساگ سبزی اور دالیں صحت کیلئے بہترین ہیں"۔

ڈاکٹر الیکسز کیرول امریکہ کی سب سے بڑی راک فیلر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے افسر اعلےٰ ہیں ان کا کہنا ہے "اگر آج کے ڈاکٹروں نے اپنی تمام تر توجہ مریضوں کے لئے درست غذا تجویز کرنے میں نہ لگائی تو کل کو غذا کے مسئلہ کے ماہرین ہی ڈاکٹر

کھلائیں گے اور دوائی دوائی دوائی کی رٹ لگانے والے ڈاکٹروں کو کان سے پکڑ کر باہر کر دیا جائے گا"۔

ڈاکٹر جوسیا اولڈفیلڈ اپنی انگریزی کتاب "منقے سے معالجات" میں لکھتے ہیں منقے، کشمش یا سوکھی انگور خوراک کی خوراک اور دوا کی دوا ہے۔ یہ جسم کو بڑھاتی ہے خون میں روانی اور پٹھوں میں طاقت بخشتی ہے۔ پرانی بیماریوں میں منقے کا استعمال آبِ حیات کا کام دیتا ہے۔ ایک اونس سے لیکر ۳ پونڈ تک روزانہ یہ کھائی جا سکتی ہے۔ اس کا بہترین استعمال یہ ہے کہ گرم پانی سے اچھی طرح دھو کر صاف پانی میں بھگو رکھیں۔ دوسرے وقت وہ پانی پی کر اوپر سے خوب چبا چبا کر یہ پھولی ہوئی منقے کھائی جائے۔ انتڑیوں کو طاقت دینے میں یہ کمال کی چیز ہے۔

کویراج ڈی گوپالا چاری مدراس کا فرمانا ہے کہ اناج اور دالیں پکا کر کھانا لازمی ہیں کیونکہ بغیر پکائے اور ابالے ان کی نشاستہ کی پوٹلیاں نہیں پھوٹتیں اور اس طرح وہ جزو بدن نہیں بنتیں۔ باقی سب ساگ سبزیاں پھل پھول تازہ حالت میں کچے ہی استعمال کرنے چاہئیں۔ کچی حالت سے اتر کر پھر پانی میں ابال کر کھانا مفید ہو سکتا ہے بشرطیکہ اتنے پانی میں ابالیں کہ وہ پانی ان کے اندر ہی کھپ جائے۔ زیادہ پانی میں ابال کر فالتو پانی پھینک دینے سے اس پانی میں حل شدہ سبزیوں کے نمکیات اور معدنیات بھی ساتھ ہی پھینکے جاتے ہیں اور جسم ان کے فائدہ سے محروم رہ جاتا ہے"۔

ڈاکٹر کار لائیل نے بجا فرمایا ہے کہ چاول روٹی اور دال کے ساتھ نمبو اور اچار کا استعمال کبھی نہیں کرنا چاہیئے۔ ان کو ہضم کرنے کے لئے لعابِ دہن (تھوک

(Saliva) کا کھاری رس ملتا ہے لیکن ان اناجوں کے ساتھ نمبُو اور اچار کا تیزابی رس اُس کھاری رس کو بیکار کر دیتا ہے اور یہ ٹھیک طور پر ہضم نہیں ہوتے۔ جوانی میں محنت اور ورزش کی وجہ سے کھٹا کھانا ضرور ہضم ہو جاتا ہے لیکن ایک بدعملی کو دُوسرے طریق پر ٹھیک کرنے کا کچھ فائدہ نہیں بلکہ آخر کار اُس کا نقصان ضرور ہوتا ہے۔ اس واسطے اس عام غلطی سے بچنا چاہیئے ؂

اس میں شک نہیں کہ نمبُو ہضم ہو کر اپنا تیزابی اثر چھوڑ کر کھاری رس میں مُبدل ہو جاتا ہے لیکن اناج میں ملا ہوا نمبُو لعابِ دہن کے کھاری رس کو اپنے کچّے تیزابی رس سے برباد Neutralize کر دیتا ہے۔ نمبُو کا بہترین استعمال خالی پیٹ یا کھانے کے ایک دو گھنٹہ بعد ایک گلاس پانی میں نچوڑ کر پینا ہے ؂

(ہدائیت نامۂ غذا کا پہلا باب ختم ہُوا)

ہدایت نامۂ غذا

حصّہ دوم

آیورویدک اور یونانی کی رُو سے غذاؤں کی تاثیریں اور اوصاف

ایک بات

ہر ایک غذا کی اپنی اپنی تاثیر اور اپنا اپنا وصف ہوتا ہے ہم نے اس باب میں کسی غذا کو قابض کسی کو قبض کشا کسی کو اپھارہ کرنے والی کسی کو گرم کسی کو سرد وغیرہ وغیرہ لکھا ہے۔ ہمارا تجربہ ہے کہ تندرست اور اعتدال سے زندگی بسر کرنیوالے اشخاص تھوڑی مقدار میں کوئی بھی چیز کھائیں انہیں کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن بیمار اور کمزور اشخاص تھوڑی سی بدپرہیزی بھی نہیں سہہ سکتے۔ اس واسطے تندرست اشخاص خواہ مخواہ ہر غذا سے ڈریں نہ۔ بیمار اور کمزور بلا سوچے سمجھے ہر غذا کھائیں نہ۔

کوشش یہ ہونی چاہیئے کہ عام غذاؤں کی تاثیروں کا آپ کو علم ہو۔ جو جو آپ کے مزاج طبیعت اور حالات کے موافق ہوں اُن کا استعمال کریں اور جو جو ناموافق ہوں اُن کو چھوڑ دیں۔

(مزاجوں)
طبیعتوں کی پہچان

اب آگے غذاؤں کا بیان لکھتے ہوئے ہم نے بار ہا بادی بلغمی اور گرم طبیعتوں کا ذکر کیا ہے ناظرین کو یہ فیصلہ کرنے میں دقت ہوگی کہ اُن کا مزاج یا اُن کی طبیعت کس قسم کی ہے اس واسطے بادی بلغم اور گرمی کی موٹی موٹی علامات ذیل میں لکھ دیتے ہیں ؛

بادی کا مزاج (وات پرکرتی) والا انسان :۔ جس کو نیند کم آئے۔ سردی بری لگے چمڑا اور بال رُوکھے ہوں۔ کم حوصلہ ہو جسم دبلا پتلا اور قد رسے کھردرا رُوکھا ہو۔ جلدی چلے بہت بولے ارادے جلدی تبدیل کرے۔ ذرا سی سردی لگ جانے سے جسم درد کرے۔ عموماً قبض رہتا ہو۔ اپھارہ زیادہ ہو۔ جمائیاں (اباسیاں) زیادہ آئیں۔ مُنہ سُوکھتا ہو کبھی کبھی مُنہ پھیکا معلوم ہو۔ پیاس بھوک کبھی کم کبھی زیادہ ایسے آدمی کو گرم تر خوراک مفید ہے ؛

گرمی کا مزاج (پت پرکرتی) والا انسان :۔ جس کو پسینہ بہت آئے۔ پسینہ سے بو آئے جسم پیلا اور ڈھیلا ہو۔ ناخن۔ کان اور ہتھیلی خاص طور پر لال ہوں تھوڑی عمر میں جھُریاں پڑ جائیں۔ بال سفید ہو جائیں گرنے لگ جائیں۔ زیادہ کھائے۔ دھوپ گرمی بری لگے۔ جلدی غصہ میں آجائے جلدی خوش ہو جائے۔ طاقت درمیانہ ہو کبھی کبھی مُنہ کڑوا معلوم ہو پیاس زیادہ لگے پاخانہ پیلا اور قدرے پتلا

اُترے۔ ایسے انسان کو سرد تر اشیاء مُفید ہیں +

بلغمی مزاج (کف پرکرتی) والا انسان: جس کو میٹھا کھانا اچھا لگے۔ مُنہ یا ناک سے بلغم زیادہ آئے۔ کھانسی۔ زکام جلدی لگ جائے احسانمند ہو حوصلہ رکھے۔ سردی گرمی دُکھ سُکھ برداشت کرے۔ دِل قابُو میں ہو مضبُوط۔ موٹا اور زورآور ہو۔ غیرت اور کینہ رکھے۔ آنکھیں سفید ہوں بال کالے ہوں میٹھا بولے۔ جسم چکنا ہو۔ دھرماتما اور ایماندار ہو۔ آلسی اور سُست ہو مُنہ میٹھا رہے۔ بھُوک کم لگے۔ سردی زیادہ لگے نیند بہت زیادہ آئے۔ ایسے شخص کو گرم و گرم خُشک اشیاء مُفید ہیں +

خالص بادی بلغم یا گرمی کی طبیعت تو کسی کی ہوتی ہے عمُوماً تو دو دو کے ملاپ والی طبیعتیں ہوتی ہیں مثلاً گرمی بادی والی۔ بادی بلغم والی یا گرمی بلغم والی بعض طبیعتیں گرمی بادی اور بلغم تینوں کے مِلاپ والی ہوتی ہیں۔ اُوپر کی تینوں طبیعتوں میں سے دیکھ کر اپنی طبیعت پہچان لیں جس اِنسان میں تینوں اخلاط گرمی بادی بلغم معتدل حالت میں ہوں وہ اعتدال سے ہر ایک چیز استعمال کر سکتا ہے اور ان سے ہر طرح سے فائدہ اُٹھا سکتا ہے +

نوٹ: ضرورُی نہیں کہ ایک قسم کی طبیعت کی جتنی علامات ہیں وہ سب اِنسان میں ہوں مثلاً بادی طبیعت والے اِنسان میں قبض خشکی اور نیند کی کمی کی علامات تو ہوں مگر ضرورُی نہیں کہ اسے جمائیاں بھی ضرور آتی ہوں +

ہدائیت نامۂ غذا

تاثیریں اور اوصاف

آٹا گیہوں - مکی - چنا - باجرا وغیرہ کا آٹا کھایا جاتا ہے جسم کو بڑھانے اور طاقت بخشنے میں ان اناجوں کے آٹے ہمارے جسم کے لئے بہت مفید ہیں بلکہ ان کے بغیر زندگی قریب قریب ناممکن ہو جائے - اناجوں کے اوصاف کیمتعلق جگہ بجگہ ذکر کیا ہے یہاں آٹے کے متعلق ہی کچھ ہدایات دیں گے ۔

آٹا حتی الوسع چکی یا خراس کا ہو کیونکہ مشین کا آٹا چکی کے بوجھ اور رفتار کی زیادتی کی وجہ سے چکی سے نکلتے وقت اِس قدر گرم ہوتا ہے کہ ہاتھ نہیں لگایا جاتا - اس کا جوہر بہت گھٹ جاتا ہے - جسے پنجابی میں مل لیس یا گوندھ کہتے ہیں وہ مشین کے آٹے میں بہت کم ہوتا ہے ۔

آٹے کو پہلے پانی میں ملا کر تھوڑا گوندھ کر رکھ چھوڑنا چاہیئے - گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ بعد اُسے پھر اچھی طرح گوندھنا چاہیئے حتیٰ کہ اِس میں خوب لیس پیدا ہو جائے - آٹا جتنا زیادہ وقت گوندھا جائیگا اتنا ہی ہلکا ہوگا - جلدی ہضم ہوگا - اور زیادہ طاقت بخش ہوگا - اُسی وقت آٹا گوندھنا اور اُسی وقت روٹی پکانا یہ ہلوں

اور بورڈنگ ہاؤسوں میں اکثر دیکھا جاتا ہے مگر ایسی روٹی کھانا نہ کھانا بہت حد تک ایک برابر ہے نہ اس میں کافی طاقت ہوتی ہے اور نہ وہ جلدی ہی ہضم ہوتا ہے ؏

روٹی پکاتے وقت گوندھے ہوئے آٹے پر زیادہ پھلکن (دھوڑا) لگانا اچھا نہیں کیونکہ وہ کچا آٹا ہوتا ہے اور پیٹ کو بگاڑتا ہے۔ آٹے میں تھوڑا نمک ڈالنا بہت ضروری ہے۔ اقلیت کو آٹے میں نمک برابر کہنا پہانا محاورہ ہے۔ نمک کی امداد سے خوراک کا طاقت بخش حصہ بہتر طور پر خون میں تبدیل ہوتا ہے ؏

آٹا اس قدر پسوانا چاہیئے کہ گرمیوں میں پندرہ دن چل جائے اور سرما میں ایک یا دو مہینے ؏ زیادہ دیر کا پسا ہوا آٹا کمزور ہو جاتا ہے ؏

اچار

اس کے استعمال سے زکام۔ کھانسی۔ نزلہ۔ گلا بیٹھنا وغیرہ تکلیفیں اکثر ہو جاتی ہیں اور بیماروں کے لئے تو یہ زہر قاتل ہے تاہم ایک لذیذ چیز ہے اور صحت کی حالت میں ہفتے میں ایک آدھ بار تولہ آدھا تولہ روٹی کے ساتھ استعمال کر لیا جائے تو بجائے نقصان کے فائدہ پہنچاتا ہے۔ بات یہ ہے کہ ہمارے جسم کو نمکین میٹھے کڑوے کسیلے کھاری اور کھٹے چھہوں رسوں کی ضرورت ہے۔ کھٹے رس کی سب سے کم ضرورت ہے۔ گاہے بگاہے تھوڑی مقدار میں اس رس کا استعمال مفید ہے لیکن چونکہ یہ رس لذیذ بہت ہے اس واسطے ذرا سی اجازت دینے سے لوگ حد اعتدال سے بڑھ جاتے ہیں اور نقصان اٹھاتے ہیں اس واسطے یہی مناسب سمجھا جاتا ہے کہ اس کا استعمال منع ہی کیا جائے۔ ناظرین میں سے جو حسب ہدایت ذرا سا استعمال کرنے پر راضی ہو سکتے ہیں اُن کو صحت کی حالت میں اس کی اجازت ہے ؏ (صفحہ ۱۸۳ پر ڈاکٹر کارلائل کی رائے مطالعہ فرمائیں)

کئی چیزوں کا اچار تیار کیا جاتا ہے۔ بغیر تیل کے اچار بہتر ہیں مگر وہ چلتے بہت تھوڑا عرصہ ہیں۔ سرکہ پڑے اچار چنداں اچھے نہیں ہوتے۔ رائی سے ہی کھٹاس اٹھانی چاہیئے۔ آملہ کا اچار بہترین ہے۔ دوسرے درجہ پر لیموؤں اور ادرک کا اور تیسرے پر آم کا اچار مانا گیا ہے۔ بادی وائی۔ سردی اور ریح کے بیماروں کے لئے سہانجنے کی پھلیوں اور مدار (آک) کے پتوں کا اچار بہت مفید ہے۔ تلی کی شکایت میں گلگل کا اچار اور جگر کی شکایت میں کاغذی نیبو کا یا آک کے پتوں کا اچار اچھا ہے بشرطیکہ بہت تھوڑی مقدار میں لیا جائے۔ مگر ان سب حالتوں میں اچار تب ہی مفید ہے کہ بلغم گرمی جریان۔ احتلام۔ زکام سفید پانی حیض کی خرابی وغیرہ کوئی نقائص بالکل نہ ہوں۔ اور گلا ہر طرح سے ٹھیک ہو۔ کئی لوگ بیمار ہونے کے باوجود اچار کے استعمال سے باز نہیں آتے اور بیماری بڑھا لیتے ہیں۔ سب من کو سمجھانے کی بات ہے۔ چسکے کا غلام نہیں بننا چاہیئے۔

اخروٹ

گرم۔ گرمی اور بلغم کو بڑھاتا ہے۔ پانچ سات اخروٹ سے زیادہ ایک وقت میں نہ کھانے چاہیئیں۔ ورنہ گرمی کا غلبہ ہو کر منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں گلے میں خارش ہونے لگتی ہے اور بدہضمی ہو جاتی ہے۔ حد کے اندر رہتے ہوئے استعمال کرنے سے اعضائے رئیسہ۔ دماغ اور باہ کو طاقت پہنچتی ہے چربی زیادہ بڑھتی ہے۔ بچوں کو ایک دو اخروٹ شام کے وقت کھلا دینے سے معمولی چنوں[1] کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

[1] پیٹ کے چھوٹے چھوٹے کیڑے۔

ادرک

گرم خشک اپھارہ معدہ کی کمزوری اور بلغم کی زیادتی میں مُفید ہے۔کھانا کھانے سے پہلے نمک کے ساتھ ایک آدھ تولہ ادرک چبالینا مقوی معدہ ہے۔اور بھوک کو تیز کرتا ہے۔قابض ہے اور قبض کُشا ہے یعنی پاخانہ کو گاڑھا کر کے پیچھے گراتا ہے۔ادرک کا ۶ ماشہ بھر رس تھوڑے شہد میں ملا کر چاٹنے سے بلغمی کھانسی دُور ہوتی ہے۔گوبھی۔ماش کی دال۔مٹر۔شلغم وغیرہ بادی سبزیوں میں ادرک کا تڑکا لگانا بہت ضروری ہے۔ادرک کو گھی میں تل کر کھانا بدہضمی سردی اور بلغم سے ہونے والے دل کی دھڑکن اور دمہ کو بہت مفید ہے۔

ارہر کی دال

گرم خشک بلغم کی شکائیت کو دُور کرتی ہے۔ہے طاقت بخش ہے۔پیشاب و حیض کھول کر لاتی ہے۔اس میں گھی کسیقدر ملانا چاہیئے۔دھنیا اور ہینگ پڑی ہوئی ارہر کی دال سب طبیعتوں کے واسطے طاقت بخش ہے۔

اروی۔کچالو

معتدل تر۔طاقت بخش بھاری بلغم کو بڑھاتی ہے گرم خشک طبیعت والوں کو جلد ہی ہضم ہو جاتی ہے۔بھوک لگاتی ہے۔سوکھی کھانسی میں استعمال کرنے سے بلغم پتلی ہو کر باہر نکلنے لگ جاتی ہے اور کھانسی کو آرام آجاتا ہے۔قدرے قابض ہے۔گرم مصالحہ جس میں کالا زیرہ موٹی الائچی کالی مرچ ہوں اروی میں ملانا بہت مُفید ہے کچالو کے بھی یہی خواص ہیں۔

آڑو

سرد تر۔ایک فرحت بخش میوہ ہے۔جن لوگوں کی بھوک گرمی سے بند ہو گئی ہو اُن کے لئے مُفید ہے۔گرمی کے بخار میں مریض کو ایک ایک آڑو دینے سے اس کی طبیعت کو فرحت پہنچتی ہے۔آڑو کے پھول ۲ ماشہ گرم پانی

کے ساتھ بھیا نک لینے سے چند دنوں میں بند حیض جاری ہو جاتا ہے۔ آرڈو کے بیجوں کا تیل کان درد اور بہرہ پن میں مفید ہے۔ پتوں کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑوں چمونوں کو مارتا ہے۔ آرڈو گرم اور بلغمی مزاجوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے ٭

اُڑد:۔ ماش (ماہہ) کے بیان میں دیکھیں ٭

اسبغول سرد تر۔ پیاس۔ گرمی۔ گرمی کے بخار اور خون کے جوش کو ٹھیک کرتا ہے طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ آنتوں میں لیس کی وجہ سے پھسلن پیدا کرتا ہے جس سے پاخانہ آسانی سے اُترتا ہے۔ اس کی تین چار ماشہ کی خوراک قابض ہے۔ سات ماشہ سے ایک تولہ تک کی خوراک قبض کُشا ہے۔ یہ گلے اور سینے کی خرخراہٹ کو دُور کرتا ہے۔ انتڑیوں کے زخم اور پیچش کو دُور کرتا ہے۔ اسبغول کا چھلکا (بھوسی) یہی خاصیت رکھتی ہے چھلکا ذرا زیادہ لذیذ ہوتا ہے اور مقابلتاً جلدی اثر کرتا ہے۔ نئے جریان احتلام سُرعت انزال اور ویرج کے جوش کو ٹھیک کرتا ہے قبض کشائی کیلئے چھلکے کی مقدار فی خوراک ۹ ماشہ سے دو تولہ ہے ٭

افیم گرم خشک۔ زہر ہے۔ قابض ہے۔ نشہ اور نیند لاتی ہے بھوک کو کم کرتی ہے۔ دردوں کو مٹاتی ہے جسم کو پتلا کرتی ہے۔ استعمال سے عادت پڑ جاتی ہے اور آہستہ آہستہ مقدار بڑھانے پر انسان مجبور ہو جاتا ہے۔ یہ دماغ اور اعضائے رئیسہ کی دُشمن ہے۔ امساک کے لئے بھی برتی جاتی ہے مگر آخر کمزور کرتی ہے افیم کے استعمال سے جسم مٹی کی مانند ڈھیلا پڑ جاتا ہے ٭

چونکہ افیم نیند لاتی ہے اس واسطے مائیں بچوں کو افیم دے دیتی ہیں تاکہ خود بے چنت ہو کر کام کر سکیں مگر اس سے بچوں کا معدہ جگر دل و دماغ سب کام

کرنے سے عاری ہو جاتے ہیں اور بچہ لاحق بمایہ ہو جاتا ہے ۔

باہر لگانے سے بواسیر کے درد اور آنکھ کے درد کو دور کرتی ہے۔ کیسر اور انیم ناک پر لگانے سے زکام اور سر درد کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ افیم چھوڑنے کی بہت کامیاب دوائی میرے پاس تیار رہتی ہے۔ سب کو مفت دیا کرتا ہوں جو بھائی چھوڑنا چاہیں۔ مجھ سے منگا لیں۔ تحریر کریں کہ کس وقت اور کتنی افیم روزانہ کھاتے ہیں (رجسٹرڈ پارسل پر ۔ کے ٹکٹ لگتے ہیں) ۔

الائچی بڑی

گرم۔ قدرے قابض۔ پسینہ آور۔ فرحت بخش۔ بادی کو ہٹاتی ہے۔ کھانے کو ہضم کر دیتی ہے معدے کیلئے بہت طاقت بخش چیز ہے۔ بھوک لگاتی ہے پھیپھڑے اور گلے کی بلغم کو جذب کرتی ہے اس کے چھلکوں کا پانی ہیضہ اور عام بخاروں میں بہت مفید ہے پیاس کو وہ پانی بہت جلد تسکین دیتا ہے (۴ سیر پانی میں ۲ تولے چھلکے اُبال کر ۲ سیر رہنے پر ٹھنڈا کر کے پلائیں) ۔

کھانڈ ملا کر دو الائچی پھانکنے سے پسینہ آکر طبیعت کھل جاتی ہے چھلکوں کا ماتھے پر لیپ سر درد کو دور کرتا ہے ۔

الائچی چھوٹی

معتدل تر۔ خوشبودار ہے پھیپھڑے کو طاقت دیتی ہے دمہ ہچکی اور کھانسی کو دور کرتی ہے طبیعت کو صاف کرتی ہے بلغم چھانٹتی ہے معدہ کے فالتو مواد کو سکھا دیتی ہے۔ دل دماغ معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ قے۔ اُبکائی۔ کھانسی میں مفید ہے۔ مثانہ اور گردہ کی پتھری کے لئے مفید ہے پیشاب کی کمی اور جلن کے نقائص کو دور کرتی ہے ۔

آلوچہ

سرد تر۔ قبض کشا۔ گرمی کو دور کرتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں ہاضم ہے۔ کھٹا آلوچہ کھانسی زکام کا باعث ہوتا ہے۔ اس واسطے پکے ہی کھانے چاہئیں لیکن دس بیس دانے سے زیادہ نہیں۔ زیادہ مقدار میں کھانے سے معدہ اور چھاتی میں جلن پیدا کرتا ہے +

آلو

سرد خشک۔ اس کا زیادہ استعمال اپھارہ کرتا ہے۔ پیٹ میں سُدہ پیدا کرتا ہے۔ آلو سرد پانی سے دھو کر چھلکے سمیت اُبال کر پکائے جائیں اور چھلکا بعد میں اتارا جائے تو مقابلتاً زیادہ صحت بخش ہوتے ہیں۔ کیونکہ چھلکے کی تہ میں نمک شامل ہوتی ہے۔ اُبالنے سے وہ آلو کے اندر جذب ہو جاتی ہے۔ اس طرح آلو مصفّٰی خون اور مقابلتاً زود ہضم ہو جاتا ہے۔ آلو میں نشاستہ Starch بہت ہوتا ہے جو طاقت بڑھانے میں امداد دیتا ہے (مطالعہ فرمائیے بیس قسم کی غذا کا مضمون)

آلو بخارا

سرد خشک۔ تھوڑی مقدار میں کھایا جائے تو ہاضم ہے خون پیدا کرتا ہے۔ طاقت بخش ہے۔ قبض کشا ہے۔ گرمی کے امراض میں بہت مفید ہے۔ جگر کو طاقت دیتا ہے۔ کھٹا آلو بخارا اچھا نہیں +

آم

گرم تر ہے میٹھا اور ریشہ کے بغیر آم بہترین ہے۔ کھٹا آم ہر حالت میں منع ہے۔ پکا ہوا آم خون بہت پیدا کرتا ہے۔ اس کے اوپر دودھ پیا جائے تو زیادہ طاقت بخش ہے اور انتڑیوں کو طاقت بخشتا ہے۔ اس کے اوپر دودھ کی لسی پی جائے تو گرمی کا اثر کم ہوتا ہے۔ طاقت حاصل ہوتی ہے۔ آم سے اعضائے رئیسہ نروس سسٹم Nervous System اور باہ کو بہت قوت ملتی ہے جسم موٹا ہو جاتا ہے قبض دور ہوتا ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ جسم میں

چستی آتی ہے۔ نہار منہ آم نہیں کھانا چاہیئے۔ حاملہ کے لیئے تھوڑی مقدار میں تازہ میٹھا اور ریشہ کے بغیر آم مفید ہے۔ بچہ تندرست اور طاقتور پیدا ہوتا ہے۔ آم سے بڑھاپا غالب نہیں آتا ۔

کچا آم } بھوک کو بڑھاتا ہے۔ خون کو خراب کرتا ہے۔ زکام اور گلے کا نقص ہو جاتا ہے۔ دانت کمزور ہو جاتے ہیں ۔

آم کا اچار :- لذیذ تو ہوتا ہے مگر اچار کا عام استعمال صحت کے لیئے مُضر ہے۔ دیکھیں اچار کا بیان ۔

آم کا مُربّہ } بہت اعلےٰ اور عمدہ چیز ہے۔ فرحت بخش ہے۔ دل دماغ معدہ پھیپھڑا اور خون کو طاقت دیتا ہے قبض کُشا ہے ۔

آم کی گٹھلی بھون کر یا کچّی کھانا بالکل مضر ہے۔ یہ گرمی کرتی ہے۔ اور خون کو خراب کرتی ہے۔ البتہ بھون کر کل ۲ ماشہ تھوڑے نمک کے ساتھ چند روز کھائی جائے تو پیٹ کو طاقت دیتی ہے جن بچوں کو مٹی کھانے کی عادت ہو یا جن کے پیٹ میں چمونے پڑ گئے ہوں اُن کو ۴ رتی بھر تازہ پانی کے ساتھ دینا مفید ہے۔ آم کی گٹھلی پانی کے ساتھ رگڑ کر ناف پر لیپ کرنے سے دست بند ہو جاتے ہیں ۔

امرود معتدل اور تر۔ اسے تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانا مُفید ہے اور روٹی کھانے سے پہلے ہی اسے کھانا چاہیئے کیونکہ روٹی کے بعد کھانے سے قبض کرتا ہے۔ امرود کے بیج بالکل ہضم نہیں ہوتے اسی واسطے کھاتے وقت جتنے نکل سکیں بہتر ہے۔ یہ میوہ فرحت بخش طاقت بخش

اور ہاپیں کو ہٹانے والا ہے۔ دل دماغ معدہ کو طاقت دیتا ہے ۔

املی

سرد خشک۔ قبض کُشا کھٹی ہے۔ خون کو کمزور کرتی ہے۔ اِسکا بہترین طریقہ استعمال یہ ہے کہ بھگو کر آہستہ سے اُوپر کا پانی نتھار کر پیا جائے گرمی کے بُخار اور یرقان میں اس پانی کا استعمال بہت مفید ہے۔ ہیضہ طاعون کے دنوں میں بھی اس کا استعمال مُفید رہتا ہے اور ان بیماریوں میں مبتلا مریضوں کو بھی اس کا پانی دینا مُفید ہے۔ املی کے بیجوں کا سفوف ۳ ماشہ دُودھ کے ساتھ مہینہ بھر پھانک لینے سے ویرج گاڑھا ہوتا ہے۔ اِملی کے پتوں کا رس گھوٹ کر پینا پیشاب کی جلن کو مُفید ہے۔ پھول اس کے قدرے قابض ہیں ۳ ماشہ لے کر ٹھنڈے پانی یا مکھن کے ساتھ استعمال کرنے سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔ اِملی کھانسی نزلہ لگاتی ہے اس واسطے بلغمی طبیعت والے بالکل پرہیز کریں ۔

انار

میٹھا انار سرد تر۔ کھٹا انار سرد خشک میٹھے انار ہی استعمال کرنا چاہیئے اس سے کمزوری معدہ و جگر دور ہوتی۔ دست اور قے جلدی دُور ہو جاتے ہیں۔ انار قدرے قابض ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے۔ اور بہت مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ بے چینی دُور کرتا ہے۔ کھٹا انار ہضم کو بگاڑتا ہے۔ گرمی دُور کرنے کو دونوں قسم کے انار اچھے ہیں۔ انار کا شربت سوزاک میں مُفید ہے انار کے چھلکے کا سفوف ٹھنڈے پانی سے پینا قابض ہے اور چاولوں کے دھوون کے ساتھ چھلکے کا استعمال عورتوں کے خون سفید پانی نکسیر اور بواسیر کے خون کو مُفید ہے ۔

انار دانہ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ قابض ہے بھوک لگاتا ہے ۔

شربت انار کا۔ قے۔ ابکائی کھٹی ڈکار اور ہچکی کو مفید ہے۔ پیاس کو روکتا ہے۔ پیشاب کی جلن اور دل کی بے چینی کو دُور کرتا ہے ٭

آملہ

سرد خشک۔ آملہ فرحت بخش ہے۔ بھُوک لگاتا ہے۔ دل کی بے چینی دل کی دھڑکن۔ معدہ جگر۔ تلی۔ ذیسرج کی کمزوری نیز دل دماغ اور آنکھوں کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ حاملہ عورت اگر اس کا مربّہ استعمال کرے تو خود بھی مضبُوط بنتی ہے اور اولاد بھی بڑی صحت مند اور طاقتور پیدا ہوتی ہے خشک آملے رات کو بھگو رکھیں۔ سویرے اُس کے نتھارے ہوئے پانی سے متواتر سر دھونے سے بالوں کی جڑیں مضبُوط ہوتی ہیں اور بال مضبُوط پیدا ہوتے ہیں نیز اس پانی سے آنکھوں کو دھونے سے آنکھوں کے امراض دُور ہوتے ہیں اور بینائی تیز ہوتی ہے (آنکھیں دھونے کیلئے ا پاؤ پانی میں ½ تولہ سُوکھا آملہ بھگونا) ٭

آملے کا اچار:۔ اگر گاہے بگاہے اور تھوڑی مقدار میں استعمال کیا جائے تو بھُوک لگاتا ہے اور کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ زیادہ استعمال نقصان دِہ ہے ٭

سفوف آملہ:۔ کھانا کھانے کے بعد ۳ ماشہ بھر پھانک لینے سے معدہ کو تقویت ملتی ہے پاخانہ بندھ کر آتا ہے ٭

آملہ کی سبزی:۔ یرقان اور گرمی کے بیماروں کو خاص طور پر مفید ہے۔ ہاضم اور صحت بخش ہے ٭

آملے کا مُربّہ:۔ سرد تر۔ دل دماغ معدہ اور اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ فرحت بخش ہے حاملہ کے لئے ازبس مُفید ہے ٭

انجیر

گرم تر۔ جلدی ہاضم ہو جاتی ہے۔ قبض کُشا ہے اور پسینہ آور ہے۔

بدن کو موٹا کرتی ہے خون کو بڑھاتی ہے۔ دماغ کی سب بیماریوں میں مفید ہے دِل کو فرحت دیتی ہے۔ پیاس کو تسکین بخشتی ہے۔ مندرجہ بالا خوبیوں کے علاوہ سینہ اور پھیپھڑہ کو طاقت دیتی ہے۔ انجیر کے صرف چار پانچ دانے ہی ایک وقت میں کھانے مفید ہیں +

پچاس انجیر سوکھے سرکہ میں بھگو رکھیں تیسرے دن سے روزانہ چار عدد کھانے سے تلی ہٹ جاتی ہے +

انناس

سرد تر۔ فرحت بخش ہے۔ گرم طبیعت والوں کیلئے بہت مفید ہے گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ پیاس کو ہٹاتا ہے جسم کو فربہ کرتا ہے اور تراوت بخش ہے۔ بلغم کو بڑھاتا ہے مگر کھانسی زکام نہیں کرتا۔ دل دماغ کو بہت طاقت دیتا ہے +

اونٹنی کا دودھ

گرم خشک۔ قدرے نمکین ہلکا اور زود ہضم ہے۔ بدن میں چستی لاتا ہے۔ دمہ کھانسی میں مفید ہے بھوک لگاتا ہے۔ بواسیر۔ تلی جگر جلودھر اور بدہضمی کے لئے مفید ہے +

انگور

گرم تر قبض کشا۔ بہت طاقت بخش ہے۔ دل دماغ معدہ پھیپھڑہ اور انتڑیوں کو طاقت دیتا ہے سفید انگور لال کالے کی نسبت بہتر ہے انگور دِل کو خوش کرنے والا ہے اور خون بہت پیدا کرتا ہے۔ بلغم کے اور سینہ کے جملہ امراض تپ۔ دمہ۔ زکام۔ نزلہ۔ کھانسی[1] کیلئے بہت مفید ہے۔ جلدی ہضم ہو جاتا ہے جو مریض بہت کمزور ہو گیا ہو اُسے انگور کا تازہ رس یا جوش دے کر گاڑھا کیا ہوا رس گلوکوز Glucose پانی یا دودھ میں گھول کر دیتے ہیں۔ یہ طاقت بخش

[1] انگور کا چھلکا گلے میں نمارش پیدا کرتا ہے۔

اور جلدی ہضم ہو جانے والا ہے۔ پانی میں گھول لینے سے گلو کوز کی تاثیر سرد ہو جاتی ہے

بادام

بھگو کر چھلکا اُترا ہُوا بادام معتدل تر + سوکھا گرم تر + بادام قدرے قابض ہے چربی اور خون پیدا کرتا ہے۔ دھات کو گاڑھا کرتا ہے۔ خشک کھانسی اور اعصاب (نروس سسٹم) کو مفید ہے۔ زبان کی لکنت کو دور کرتا ہے۔ دماغ اور آنکھوں کے واسطے نایاب چیز ہے۔ مکھن اور مصری کے ساتھ بادام ملا کر کھانے سے بدن موٹا ہوتا ہے۔ قوتِ حافظہ بڑھتی ہے۔ کڑوا بادام خون میں فساد پیدا کرتا ہے +

بادام روغن معدہ دماغ۔ جگر اور اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے قبض کُشا ہے۔ گرمی خشکی کو دُور کرتا ہے۔ پُرانی قبض کو ٹھیک کرتا ہے مقدار ا تولہ۔ عام طور پر دُودھ میں ملا کر پیا جاتا ہے +

باتھو کا ساگ

معتدل حکمت میں اسے سب ساگوں سے بہترین مانا گیا ہے مگر چونکہ یہ بہتات سے پیدا ہوتا ہے اور خودرو ہے اس واسطے اس کی قدر نہیں۔ یہ ساگ معدہ کو طاقت بخشتا ہے قبض کشا ہے۔ پیشاب کی کوئی بیماری نہیں ہونے دیتا۔ گرمی کی وجہ سے بڑھے ہوئے جگر تلی کو بہت مفید ہے۔ پیشاب آور ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ پتھری میں مفید ہے۔ انتڑیوں کو طاقت دیتا ہے +

باجرہ

گرم خشک۔ قدرے قابض۔ رطوبت کو جذب کرتا ہے پیشاب آور ہے۔ گرمی کے دستوں کو روکتا ہے۔ ذرا دیر میں ہضم ہوتا ہے مگر ہضم ہو کر خون کو بہت بڑھاتا ہے اور طاقت بخش ہے۔ باجرے کی روٹی کھا کر

اُوپر دو تو اگر گُڑ کھانے سے جلدی ہضم ہو جاتی ہے۔ حاملہ عورتیں زیادہ استعمال نہ کریں۔ کیونکہ ان کے حمل کے بندھن ڈھیلے کر دیتا ہے ؛

برف

سرد خشک۔ پیاس کو بڑھاتی ہے جو صاحب اس سے پیاس بجھانا چاہتے ہیں وہ غلطی پر ہیں۔ برف صرف ایک حالت میں فائدہ کرتی ہے یعنی جبکہ گرمی کی وجہ سے بھوک نہ لگتی ہو تب کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے برف کا پانی پینے سے بھوک کھل جاتی ہے بس ؛ باقی حالات میں معدے کو کمزور کرتی ہے اپھارہ کرتی ہے۔ کھانسی۔ بلغم۔ ریح درد وغیرہ کی بیماریوں میں مضر ہے۔ گلے اور دانتوں کو خراب کرتی ہے۔ حرارت کو کم کرتی ہے ہیضے کے مرض میں یا ویسے ہی جب بار بار پیاس لگتی ہے یا بار بار قے آتی ہے تو برف کا ٹکڑا چوسنے سے تسکین حاصل ہوتی ہے ؛

بکری کا دُودھ

سرد تر اور لطیف۔ چونکہ بکری خاردار اور کڑوے پھل پتے جنگلوں سے چرتی چگتی ہے۔ اسواسطے اس کا دُودھ بیماریوں میں بہت مُفید ہے۔ خُون کو صاف کرتا ہے خُون کو طاقت دیتا ہے اور جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ دُوسرے بکری پانی بہت کم پیتی ہے اور خوب دوڑتی بھاگتی ہے کیونکہ بدن اس کا ہلکا ہوتا ہے۔ اس واسطے اسکا دُودھ زیادہ صحت بخش ہوتا ہے ؛

بچوں کے لئے بہت مُفید ہے۔ کھانسی۔ سنگرہنی۔ پیچش۔ تلی۔ جگر۔ پرانا بخار تپ دق۔ دماغی بیماریوں۔ خُون کی بیماریوں۔ نکسیر بواسیر اور یرقان میں بکری کا دُودھ مُفید ہے۔ مگر یہ خُوبیاں جنگل میں چرنے والی بکری کے دُودھ میں خصوصیت

سے ہوتی ہے گھر میں بندھی بکری کے دودھ میں یہ خوبیاں کم ہوجاتی ہیں ۔ بکری کے دودھ میں املتاس یا کتھا ملا کر غرارے کئے جائیں تو مُنہ کے چھالے دور ہوجاتے ہیں۔ بکری کا دودھ کچا نہیں پینا چاہیئے ۔

بکری کا دہی

گرم تر۔ تپ دق۔ سنگرہنی۔ پیچش۔ بواسیر۔ خون کی خرابی۔ تلی۔ جگر اور انتڑیوں کی کمزوری میں اس کا استعمال بہت صحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ مفرح اور طاقت بخش ہے ۔ (دیکھیں صفحہ ۲۲۹ پر دہی کا بیان) ۔

بھینس کا دودھ

تر۔ بلغم بڑھاتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔ طاقت جسمانی بڑھاتا ہے مقوّی باہ ہے۔ بچوّں اور بوڑھوں کو جلدی ہضم نہیں ہوتا۔ اس واسطے اس میں تھوڑا پانی ملا کر اور پھر اُبال کر استعمال کرنا چاہیئے۔ اِس طرح سے تیار شدہ دودھ بھوک بڑھاتا ہے اور خون پیدا کرتا ہے۔ بلغمی مزاج والے سونٹھ، مگھ (پیپلی) یا چھوہارے اُبال کر پیئیں تو پھر یہ دودھ بلغم نہیں بڑھائے گا بلکہ خوب طاقت دیگا۔ بھینس کا دودھ گائے کے دودھ سے دوسرے درجہ پر ہے۔ کمزور ہاضمہ اور کمزور دماغ والوں کو ہمیشہ گائے کا دودھ تلاش کرنا چاہیئے ۔

بھینس کا دہی

گرم تر۔ چکنا میٹھا۔ بھاری۔ بلغم بڑھانے والا اور گرمی خشکی کو دور کرنے والا ہے۔ قوتِ ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ قدرے قابض ہے ۔

بھیڑ کا دودھ

گرم تر۔ مقوی۔ بادی بلغم پھیپھڑے کی بیماریوں اور

پتھری میں بہت مفید ہے۔ خون بڑھاتا ہے۔ بھیڑ کا دودھ بہت ہی کم اُترتا ہے یعنی آدھ پاؤ پاؤ ڈیڑھ پاؤ بس ٭

بہی

سرد تر۔ قابض۔ پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ گرمی کے درد سر۔ نزلہ کھانسی۔ گردہ۔ جگر اور تلی کے امراض میں مفید ہے۔ حاملہ عورت کھائے تو اسقاطِ حمل نہیں ہوتا۔ گرم خشک مزاج والوں کو خصوصاً مفید ہے۔ بہی کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنی چاہیئے۔ دل دماغ اور پھیپھڑہ کی گرمی ہٹاتی ہے۔ منہ سے خون آنے کو مفید ہے ٭

بہیدانہ بہی کا بیج ہے۔ سرد تر۔ بلغم کی کمی اور سینہ کی خرخراہٹ کو نفع بخش ہے۔ خشک کھانسی کو ہٹاتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ مثانہ اور جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔ گرمی کے جملہ امراض میں بہت ہی مفید ہے۔ بہی کا مربہ سرد تر اور قابض ہے ٭

بھسے (بھسے۔ کنول کی جڑ)

سرد خشک۔ گرمی کی بیماریوں میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ ویرج کو بڑھاتا ہے۔ گرمی کے بخار یعنی یرقان۔ کمی پیشاب اور گرمی کی جملہ شکایات میں مفید ہے ٭

بھنڈی (بھنڈی توری سفید توری)

سرد تر۔ خشکی کو ہٹاتی ہے۔ قوتِ باہ پیدا کرتی ہے۔ دھات کو گاڑھا کرتی ہے ویرج کی بیماریوں اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ ہاضمہ کی خرابی میں اس کا استعمال اچھا نہیں۔ اُس عورت

کے لیے جس کا بچہ چھوٹا ہو اس کے لئے ممنوع ہے۔ جریان احتلام میں خصوصاً مفید ہے ۔

بھانگ

سرد خشک۔ نشہ آور۔ قابض۔ بھوک لگاتی ہے۔ ہاضم ہے احتلام کو دور کرتی ہے۔ اس کا کسی بھی شکل میں روزانہ استعمال مضر صحت ہے جب ضرورت اسے محض دوائی کے طور پر دودھ کے ہمراہ ایک دو ماشہ ہی استعمال کرنا ٹھیک ہے اس سے زیادہ نہیں۔ ورنہ خشکی اور نشے کا باعث ہوگی۔ جو شخص مجلس یا جلسہ میں کھلے طور پر بول نہ سکے اگر رات کو ایک دو ماشہ دودھ کے ساتھ استعمال کرے تو بولنے کی طاقت بڑھ جائے گی۔ بطور تمباکو استعمال کی جاتی ہے مگر نسوں کو کمزور کرتی ہے۔ بھانگ سے بچیں اس کی عادت پڑ کر مشکل ہی چھوٹتی ہے۔ آنکھوں کو کمزور اور عقل کو گمراہ کرتی ہے۔ سردی لگ کر باری سے آنے والے بخار میں نوبت سے ۲ گھنٹے پہلے ۱ ماشہ بھانگ ہتھیلی بھر کھانڈ یا گڑ میں ملا کر دو گھونٹ پانی کے ساتھ کھا لیں ایک گھنٹہ بعد پھر۔ اکثر پہلی یا دوسری باری میں بخار دور ہو جاتا ہے۔ یہ خوراک جوانوں کے لئے ہے۔ باری کے وقت تک بلکہ دو گھنٹے بعد تک خالی پیٹ رہنا چاہیئے ۔

بینگن (بتاؤں)

گرم خشک۔ بینگن جتنا چھوٹا اور نرم ہو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کو خاص طور پر مفید ہے۔ تر کھانسی منہ سے پانی آنے اور پیشاب کی کمی میں مفید ہے۔ بھوک لگاتا ہے خون کو بگاڑتا ہے۔ اس نقص کو دور کرنے کے واسطے صوبہ سرحد کے لوگ اس میں دہی اور دھنیا ضرور ملاتے ہیں۔ بینگن کا بھرتا (بھونا ہوا بینگن) نقائص سے

بری ہوتا ہے۔ کیونکہ خاص نقص اس کے چھلکے میں ہوتا ہے۔ اِس واسطے اِس کا چھلکا اُتار کر پکانا زیادہ مفید ہے۔ بطور غذا کوئی اعلےٰ چیز نہیں ۔

بیسن گرم خشک۔ دالوں کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں مگر عموماً چنے کا آٹا ہی زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ بیسن کی روٹی۔ بیسن کے لڈو۔ بیسن کے پکوڑے اور دیگر چیزیں چنے کے بیسن سے تیار ہوتی ہیں۔ بیسن بدن کو موٹا کرتا ہے۔ اپھارہ کرتا ہے جو کہ قدرے انار دانہ یا گھی ملا دینے سے نہیں ہونے پاتا۔ بیسن میں تیل کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ تیل کے پکوڑوں سے خاص طور پر بچیں اِن سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور بھوک ماری جاتی ہے۔ فالتو رطوبت کو خشک کرنے کی وجہ سے بیسن کی روٹی زکام۔ تر کھانسی۔ منہ سے پانی آنا دست اور جریان میں استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے ۔

بیر سرد خشک۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ آنکھوں کی بینائی کو بڑھاتا ہے۔ خون کے دستوں اور انتڑی کے ورم کو دور کرتا ہے بھوک لگاتا ہے۔ دھات کو زیادہ کرتا ہے۔ کچا بیر قابض اور اپھارہ کرنے والا ہے۔ سوکھا بیر بہت مفید ہے۔ ہلکا۔ ہاضم۔ تکان۔ پیاس کو مٹانے والا ہے۔ صبح کے وقت سوکھے بیر بھگوئے پانی میں بھگو رکھیں۔ شام کو جب کام سے تھک کر گھر لوٹیں تو بھگوئے ہوئے بیر کھا کر اُوپر سے پانی پی لیں۔ بیر کی گٹھلی کا مغز قے کو روکتا ہے۔ بچوں کو جب کوئی کڑوی دوائی دیتا ہوں تو انہیں کہتا ہوں کہ پہلے بیر کے پتے چبا لو۔ اس کے بعد دوائی کھانے سے کڑوا پن معلوم نہیں ہوتا ۔

بگوگوشہ ناشپاتی کے بیان میں اس کی تاثیر و اوصاف مطالعہ فرمائیں ۔

پاپڑ

گرم خشک۔ پاپڑ عام طور پر ماش کے آٹے کے تیار کئے جاتے ہیں۔ خاص آرڈر دے کر مونگ کی دال کے بھی بنوائے جاتے ہیں پاپڑ زود ہضم اور ہاضم ہیں۔ کھانے کو لذیذ بناتے ہیں جن کا ہاضمہ کمزور ہو یا جو کسی بیماری سے اُٹھے ہوں اگر محض پاپڑ کے ساتھ روٹی کھائیں تو لعابِ دہن زیادہ مقدار میں پیدا ہوگا۔ کھانا بہتر ہضم ہوگا اور اس میں سے زیادہ خون پیدا ہوگا ◆

پالک

سرد تر۔ ہلکی اور ہاضم ہے۔ دائمی قبض والوں کے لئے بہت مفید ہے کسی قدر بلغم بڑھاتی ہے۔ گرم خشک طبیعت والوں کو بہت مفید ہے۔ پتھری۔ یرقان۔ مالیخولیا۔ پیاس جلن اور گرمی کے بخاروں میں مفید ہے ◆

پان

پان کا پتا۔ چونا۔ کتھہ۔ سپاری اور الائچی چھوٹی ان کے مجموعہ کو عام بول چال میں پان کہا جاتا ہے۔ پان کا استعمال صحت کیلئے مفید ہے اور آیورویدمیں اس کی بہت تعریف ہے۔ پان دن میں دو دو بار ہی استعمال کرنا چاہیئے یعنی صبح شام کھانا کھا چکنے کے بعد۔ ایسا کرنے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے صحت حاصل ہوتی ہے۔ کھانے کو ہضم کرنے کے لئے پہلا ہاضم رس وہ ہے جو زبان کی جڑ میں پیوستہ غدودں میں سے لعاب کی شکل میں نکلتا ہے۔ جلدی کھانا کھانے والوں اور شوربے دار چیزوں کے ساتھ کھانا کھانے والوں کے لعاب کو خارج ہونے کا موقعہ کم ملتا ہے اور وہ بد ہضمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ پان چبانے سے لعاب خوب خارج ہوکر ہاضمہ کا باعث ہوتا ہے۔ پان کی پہلی اور دوسری تھوک ضرور پھینک دینی چاہیئے۔ دودھ پی کر پان استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ پان کے علیحدہ علیحدہ

اجزا کی تاثیر مندرجہ ذیل ہے طبیعت کے مطابق چیزیں کم و بیش کی جا سکتی ہیں ۔

پان کا پتا :۔ گرم خشک۔ معدہ دماغ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ گلے کو صاف کرتا ہے۔ چکنا اور ہلکا ہے۔ منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ قوّت باہ کو بڑھاتا ہے۔ خواہش جماع کو تیز کرتا ہے۔ تکان کو رفع کرتا ہے قبض کشا ہے۔ کھانسی زکام میں مفید ہے بھوک لگاتا ہے مگر نہار منہ کھایا جائے تو بھوک کم کرتا ہے ۔

کتھہ :۔ سرد خشک۔ بلغم خون اور گرمی کے فساد کو رفع کرتا ہے پیشاب کی جلن کو ہٹاتا ہے۔ جریان۔ احتلام کو دور کرتا ہے۔ پان میں پڑے ہوئے چونہ کی گرمی کو اُٹھا لیتا ہے۔ اس کا غرارہ منہ کے چھالوں کے لئے مفید ہے ۔

چونہ :۔ گرم خشک۔ ہاضم ہے کھاری ہے۔ بادی اور بلغم کو مٹاتا ہے زیادہ استعمال سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں (مفصل چونہ کے بیان میں دیکھیں) ۔

سپاری :۔ سرد خشک۔ رطوبت کو سکھا دیتی ہے۔ دانت کے مسوڑوں کو مضبوط کرتی ہے جریان اور سیلان الرحم (لیکوریا) میں بہت مفید ہے۔ ہاضمہ کو امداد دیتی ہے۔ سپاری ہمیشہ چکنی استعمال کرنی چاہیئے چکنی سپاری اُبالی ہوئی اور دبائی ہوتی ہے۔ مہنگا ہونے کی وجہ سے پان فروش نئی (مانک چندی) سپاری ڈالتے ہیں۔ چکنی سپاری ہلکی ہوتی ہے بھوک بڑھاتی ہے اور ہاضمہ تیز کرتی ہے ۔

الائچی چھوٹی :۔ یہ بہت مفید چیز ہے مفصل الائچی کے بیان میں علیحدہ دیکھیں ۔

تمباکو :۔ پان میں تمباکو ملانا صحت کے سراسر خلاف ہے۔ تمباکو پھیپھڑے کو کمزور کرتا ہے۔ خون میں زہر پیدا کرتا ہے (دیکھیں تمباکو کا بیان) جو لوگ پان منہ میں رکھ کر سگریٹ پیتے ہیں وہ اپنے پاؤں پر آپ کلہاڑا مارتے ہیں ۔

گلقند: یہ پان کی جڑ ہے کھانسی زکام کی حالت میں پان میں گلقند ڈالنا مفید ہے ۔

سونف: سونف کے بیان میں مطالعہ فرمائیں ۔

پان صرف دو بار دن میں کھانا کھانے کے بعد چبانا چاہیئے۔ پان کا ہر وقت استعمال کرنا اور جگالی کرتے رہنا ایک قسم کی بیماری ہے۔ ایسا کرنے سے دانت معدہ اور آنکھیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ موٹے پیٹ والوں سردی اور بلغمی طبیعت والوں کو پان خاص طور پر مفید ہے۔ لیکن دو تین بار سے زیادہ نہیں ۔

پانی

سرد تر۔ پانی کا کام پسینہ پیشاب تھوک وغیرہ کے راستے جسم کا زہر نکالنا ہے۔ یہ خون کو گاڑھا اور خراب ہونے سے بچاتا ہے اور خوراک ہضم ہونے میں امداد دیتا ہے۔ اس واسطے یہ ہماری خوراک کا بڑا قیمتی جزو ہے۔ پس ضروری ہے کہ پانی جو پیا جائے وہ صاف اور ستھرا اور ہر قسم کی غلاظت سے پاک ہو اس میں نمک مٹی گندھک سوڈا۔ امونیا کسی قسم کی ملاوٹ نہ ہو۔ بدبودار بدرنگ میلا سڑا ہوا۔ بدذائقہ اور باسی نہ ہو بے موسم کی بارش کا پانی اور درختوں سے ڈھکے کنڈوں کا پانی جس میں پتے گر کر سڑ جاتے ہوں۔ ایسا پانی صحت کیلئے مضر ہے۔ موسم کی بارش کا پانی بھی پہلے دو دن نہ پئیں۔ جہاں پانی صاف نہ ملے وہاں پتھر کوئلہ یا لوہا گرم کرکے پانی میں بجھانے سے یا پانی کو جوش دینے سے صفائی ہو سکتی ہے۔ لکڑی کے کوئلہ۔ ریت اور کنکر میں سے بطریق[ل] معروف گذارا ہوا پانی بھی صاف ہو جاتا ہے ۔

ٹھنڈا پانی پیاس کو بجھاتا ہے۔ بیہوشی۔ تھکاوٹ۔ قے۔ ہچکی قبض

ل اُوپر نیچے کوئلہ کنکر اور ریت کے گھڑے رکھ کر پانی فلٹر کیا جاتا ہے ۔

سیلان الرحم (پردر) یرقان اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ گرمی کی وجہ سے جب بھوک نہ لگتی ہو تو بھوجن سے ایک گھنٹہ پہلے خوب ٹھنڈا پانی پی لینا چاہیئے۔ صحت کی حالت میں پانی نہ بہت ٹھنڈا اور نہ بہت گرم پینا چاہیئے۔ بادی بلغم اور دماغی شکایتیں قبض کی بندش۔ انفلوئنزا۔ زکام۔ پسلی کا درد۔ فالج لقوہ پیٹ درد۔ کھانسی اور ہچکی کی بیماریوں میں کوسا پانی پینا مفید ہے ❊

کھانا کھانے سے پہلے پانی پی لینے سے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے۔ بھوجن کے درمیان دو دو چار چار گھونٹ پانی پی لینے سے بھوجن جلدی پچ جاتا ہے۔ بھوجن کے فوراً ہی بعد پانی پینے سے جسم پھولنے لگتا ہے۔ قوت ہاضمہ اور طاقت کم ہو جاتی ہے۔ کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد پانی پینا معدہ کو بہت طاقت دیتا ہے۔ جن کو پیاس زیادہ لگتی ہو یا کھانے کے تھوڑی دیر بعد ہی آ جاتا ہو۔ انہیں کھانے کے دوران میں پانی استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ جنہیں قبض رہتا ہو وہ کھانے کے ساتھ تھوڑا تھوڑا دو دو چار چار گھونٹ پیتے جائیں پھر ایک گھنٹہ بعد خوب پانی پیئیں۔ اس کے علاوہ قبض کے مریض سویرے خالی پیٹ کافی پانی پی لیا کریں تو بہت مفید ہے۔ بخار میں جب بہت پیاس لگے تو آدھ دھنیا ۱ ماشہ چھوٹی الائچی ۱ تولہ شکر لے کر دو سیر پانی میں جوش دیں۔ سیر سوا سیر رہنے پر اتار دیں اور حسب ضرورت ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ بادی بلغم والے کو نیم گرم پلائیں۔ بیمار چاہے کیسی ہی حالت میں ہو اگر وہ پانی مانگے تو اسے بالکل انکار نہیں کرنا چاہیئے۔ البتہ اتنا ضرور ہے کہ جس بیماری میں پانی مضر ہے۔ اس میں کم دیں اور گرمی سردی کے لحاظ سے گرم یا ٹھنڈا دیں ❊

مندرجہ ذیل حالتوں میں پانی نہیں پینا چاہیئے ؛

جماع کے فوراً بعد گرم بھوجن کے اُوپر۔ کھیرا۔ خربوزہ۔ ککڑی (تر) وغیرہ پھلوں کے اُوپر۔ سوکر اُٹھنے کے فوراً بعد خواہ دن ہو خواہ رات۔ جلاب ہو چکنے کے بعد۔ دُودھ چائے پینے کے بعد۔ ورزش اور محنت کے فوراً بعد نیز نسوار لینے کے بعد پانی نہیں پینا چاہیئے ؛

بیماریوں کے واسطے پانی اس طرح پکائیں کہ چار سیر پانی آگ پر چڑھا دیں بلغم کی بیماریوں میں جب ایک سیر پانی اُبلتے اُبلتے رہ جائے تو کوسا کوسا استعمال کرائیں بادی کی بیماریوں میں جب تین سیر رہ جائے تو کوسا کوسا برتیں گرمی کی بیماریوں میں جب آدھا یعنی ۲ سیر رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے دیں اس طرح پکایا ہوا پانی بذاتِ خود دوائی کا اثر رکھتا ہے ؛

مینہ کا پانی :۔ مینہ کا پانی لینے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ چار لکڑیوں پر کپڑا تان کر نیچے برتن رکھ دیں تاکہ پانی زمین کو نہ چھوئے ورنہ زمین کا اثر اس میں آجاتا ہے۔ شوریلی زمین کا پانی قدرے کھاری اور پیشاب آور ہے پتھریلی کا پانی صحت کے لئے اچھا ہے۔ چھت کا پانی معتدل ہے ؛

مینہ کا پانی تازہ تازہ نہیں پینا چاہیئے بلکہ تیسرے دن استعمال کرنا چاہیئے اس سے ہاضمہ بہت تیز ہوتا ہے اور جسم کا میل خوب خارج ہوتا ہے ؛

دریا کا پانی :۔ سرد خشک ہے۔ اکتوبر سے مارچ تک دریا کا پانی عموماً [illegible] بہتا ہے برسات کے موسم میں تو دریا کا پانی حتی الوسع بالکل استعمال نہ کرنا [illegible] کیونکہ بارش اپنے ساتھ شہروں کا گند کرکٹ بہا کر دریا میں گراتی ہے جس

سے دریا کا پانی اس موسم میں خراب ہو جاتا ہے۔ دوسرے موسموں میں بھی پانی گدلا ہو تو ایک منٹ پھٹکڑی پھیر دینے یا نرملی کا بیج پانی میں گھس دینے سے میل نیچے بیٹھ کر پانی صاف ستھرا ہو جاتا ہے۔

چشمہ کا پانی ٹھنڈا اور صحت بخش۔ تھوڑا خشکی کرتا ہے۔ گرمی کی شکائیت میں مفید ہے کئی چشموں کے پانی میں نمک گندھک سوڈا وغیرہ ملے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان چشموں کے پانی کے اوصاف ملاوٹوں کے مطابق ہوتے ہیں نمک ملا پانی دست آور ہوتا ہے۔ گندھک ملا پانی مصفا خون اور خارش مٹانے والا ہوتا ہے۔ سوڈا ملا پانی قدرے قابض اور ہاضم ہوتا ہے۔

تالاب کا پانی:۔ صاف زمینوں سے بہ کر آیا ہوا تالاب کا پانی گرمی اور بلغم کو ہٹاتا ہے خشکی کرتا ہے قدرے قابض ہے لیکن عام طور پر تالابوں میں صاف پانی نہیں ہوا کرتا حتی الوسع پرہیز کرنا چاہیئے۔

کنوئیں کا پانی:۔ جن کنوؤں کے ارد گرد کھاد یا دیگر گندگی نہ ہو جو ڈھلوان میں نہ ہوں۔ جن کے اوپر درختوں کا سایہ نہ ہو اور پتے اندر نہ گرتے ہوں اور جو زیادہ گہرے ہوں اُن کا پانی بہت صحت بخش ہوتا ہے۔ عورتیں دھندوں میں دیا جلاتی ہیں وہ پانی کو خراب کرتی ہیں۔ یہ پاپ ہے گناہ ہے[1]

پپیتہ گرم تر۔ قبض کُشا۔ جگر اور انتڑیوں کی طاقت کیلئے ایک نہائیت عمدہ پھل ہے یہ کچا اور پکا ہر دو طرح کھایا جاتا ہے۔ کچے کو کدو کاشی پھل وغیرہ کی مانند پکا کر کھاتے ہیں ذائقہ بھی کچھ اُس سے ملتا جلتا ہے۔

پستہ گرم تر ہے۔ تلی جگر دہات کی کمی۔ دماغ کی کمزوری۔ بے چینی۔ تے

[1] صفحہ ۱۴۳ تا ۱۵۰ تک ... کا مطالعہ فرمائیں۔

متلی اور کمی باہ کے لیئے مفید ہے۔ قدرے قابض ہے۔ دل کی دھڑکن کو ہٹاتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے ◆

پرول گرم تر ہے اور مفرح ہے معدہ کو بہت طاقت دیتا ہے۔ زود ہضم ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے باہر نکالتا ہے دل دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ خون اور بلغم کے نقائص میں بہت مفید ہے۔ مریضوں کے لیئے صحت بخش سبزی ہے ◆

پنیر سرد تر۔ دودھ کو املی لیموں۔ امچور یا دہی ڈال کر پھاڑ کر نچوڑ کر تیار کیا جاتا ہے۔ گردہ۔ معدہ اور انتڑیوں کو طاقت دیتا ہے۔ صاف خون پیدا کرتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ اسے الائچی۔ دھنیا۔ کالا زیرہ وغیرہ ملا کر پکانا چاہیئے۔ کیونکہ بذاتِ خود یہ قدرے دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ ولائیت میں نمک لگا کر کچا پنیر بہت کھایا جاتا ہے کیونکہ اس سے بہت طاقت حاصل ہوتی ہے پنیر میں سے جو پانی نکلتا ہے وہ زود ہضم قبض کشا اور طاقت بخش ہے ◆

دہی اور چھاچھ کو کپڑے میں لٹکا دینے سے جو پنیر حاصل ہوتا ہے وہ گرم تر قابض ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ بادی کو ہٹاتا ہے۔ زکام کھانسی میں اچھا نہیں ◆

پیٹھا پیٹھا ایک سیر سے دس بارہ سیر تک وزن میں ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا سبز اور سطح صاف ہوتی ہے۔ اور اوپر سفید سا بھی لگا ہوتا ہے۔ سندھ ساگر کے ضلعوں میں کانشی پھل کو پیٹھا کہتے ہیں۔ کانشی پھل وزنی تو پیٹھے جتنا ہوتا ہے مگر اس کا چھلکا چتکبرا اور سطح ڈلیوں میں تقسیم شدہ گرہ دار ہوتی ہے۔ کانشی پھل کی تاثیر پیٹھے سے مختلف ہے اس کا بیان الگ دیکھیں ◆

پیٹھا سرد تر اور بہت طاقت بخش چیز ہے۔ رسائن ہے[1]۔ خون اور گوشت کو بڑھاتا ہے۔ دل دماغ جگر اور پھیپھڑہ کو طاقت دیتا ہے اعصاب (نروس سسٹم) اور گرمی کے جملہ امراض میں بہت مفید ہے۔ سِل۔ تپ دق۔ نکسیر۔ بواسیر اور دماغ کی جملہ بیماریوں میں اکسیر ہے۔ گربہ کو طاقت دیتا ہے۔ حاملہ اس کا استعمال کرے تو اولاد بہت طاقتور پیدا ہوتی ہے۔ عام طور پر پیٹھے کی مٹھائی بنائی جاتی ہے جو ڈلیوں کی شکل میں ہوتی ہے۔ مٹھائیوں میں یہ بہترین اور مفید ترین مٹھائی ہے۔

پودینہ

گرم خشک ہے ہاضم ہے بھوک لگاتا ہے۔ گردہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ انار دانہ کے ساتھ اس کی چٹنی بہت لذیذ ہوتی ہے اور کھانے کو جلدی ہضم کرتی ہے۔ پودینہ پیٹ کے درد۔ ہچکی۔ بلغم۔ اپھارہ کیلئے مفید ہے۔ پیشاب آور ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے۔ پودینہ کے عرق کے بھی یہی اوصاف ہیں۔ پودینہ کا رائتہ بہترین قسم کا رائتہ ہے۔ ہاضم اور طاقت بخش ہے۔

پیلو

مسہل۔ مصفیٔ خون۔ باؤ گولا۔ بادی بلغم اور اندر باہر کی سوجن کے واسطے مفید ہے خصوصاً جسم کی سوجن۔ جلودھر۔ بادی۔ بلغمی بواسیر کھجلی اور خون کے نقائص کو دفع کرتی ہے پیلو کے ایک دو دانے منہ میں نہ ڈالنے چاہئیں بلکہ چاولوں کی طرح زیادہ زیادہ۔ ورنہ منہ میں چھالے ہو جاتے ہیں۔

پیاز

گرم ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ باد مخالف خارج کرتا ہے۔ قے متلی اور سردی کی بیماریوں میں مفید ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے کھٹی ڈکاروں کو مٹاتا ہے۔ احتلام کرتا ہے۔ مقام تبدیل کرنے سے جو آب و ہوا کی تبدیلی کی وجہ سے صحت پر مضر اثر پڑتا ہے وہ پیاز کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے

[1] خون گوشت ویج اور طاقت بڑھانے والی خوراک یا دوائی۔

گلٹی پر باندھنے سے اسے بٹھا دیتا ہے۔ پھوڑے پر باندھنے سے اس کی میل صاف کرتا ہے۔ درد کو ہٹاتا ہے۔ دھنیا چبا لینے سے بدبو نہیں آتی۔ پیاز کا رس شہد کے ساتھ مقوی باہ ہے۔ ہیضہ کے دوران میں اس کا کھانا اور پاس رکھنا مفید ہے ہیضہ کے مریض کو ۲-۲ تولے پیاز کا نچوڑا ہوا پانی گھنٹہ گھنٹہ بعد پلائیں نفع ہوگا گھر میں سفید پیاز رکھنے سے سانپ نہیں آتا ÷

ترککڑی

سرد تر۔ پیاس اور خون کے جوش کو ٹھیک کرتی ہے گرمی کو ہٹاتی ہے۔ بہت پیشاب آور ہے۔ اپھارہ کرتی ہے۔ دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ اس کی سبزی گرمی کو ہٹاتی ہے۔ تر کو مرچ اور نمک لگا کر کھانا چاہیئے سونف بھی اسے پچا دیتی ہے۔ تر کھا کر اوپر پانی نہیں پینا چاہیئے۔ نہیں تو ایسی بدہضمی ہوتی ہے جو کہ ہیضہ کی حد تک پہنچ جاتی ہے حتی الوسع اس سے پرہیز کرنا چاہیئے ÷

تربوز

سرد ہے۔ خون اور گرمی کے جوش کو رد کرتا ہے۔ بلغم پیدا کرتا ہے گرمی سے کمزور ہوئے ہوئے اشخاص کو بہت مفید ہے پیشاب آور ہے اس کو نہ تو خوراک سے فوراً پہلے اور نہ دو تین گھنٹے بعد تک کھانا چاہیئے۔ تربوز قوت باہ کو کمزور کرتا ہے۔ زیادہ کھانے سے یا سردی کے وقت کھانے سے جوڑوں میں درد کرتا ہے۔ اپھارہ کرتا ہے ÷

کچے تربوز کی سبزی بہت اعلیٰ بنتی ہے اور بھونا ہوا بھی بہت لذیذ ہوتا ہے۔ اس کی تاثیر پکے تربوز جتنی سرد نہیں ہے ÷

تل

گرم تر ہیں۔ دیر میں ہضم ہوتے ہیں اور زیادہ کھانے سے سر درد کرتے

ہیں۔ انہیں تھوڑا اسینک لیا جائے تو بہتر ہے۔ چھلکا اُترے ہوئے اور ڈھلے ہوئے تِل بواسیر میں بہت مُفید ہیں۔ گُڑ کے ساتھ تِل کھانے سے حیض کھُل کر آتا ہے پیشاب کی زیادتی میں تِل بہت مُفید ہوتے ہیں۔ تِل گلے کی خارش کو بھی بہت مُفید ہیں۔ جسم کو موٹا کرتے ہیں ؏

تمباکو گرم خشک بدرجۂ کمال۔ یہ بڑی نامعقول چیز ہے۔ پھیپھڑہ دِل دماغ اور جگر کو بہت نقصان پہنچاتا ہے اس کے استعمال سے مُنہ سے بہت بدبُو آتی ہے۔ جیسے پینے والا تو نہیں محسوس کرتا مگر پاس بیٹھنے والوں کا دماغ پھٹنے لگتا ہے۔ تمباکو خون میں زہریلا مادہ (نکوٹین) پیدا کرتا ہے۔ اس کا استعمال سوائے چند ایک بیماریوں کے اور کسی حالت میں بھی نہیں کرنا چاہیئے تمباکو کی پتلی ڈنڈی آنکھ میں پھیرنے سے آنکھ کی خارش مِٹ جاتی ہے خصیتہ کی سُوجن کے لئے تمباکو کا ہرا پتا تِل کے تیل سے چپڑ کر اور گرم کر کے باندھنا سُوجن کو جلدی دُور کرتا ہے ؏

توری کالی (مُوٹی توری) (اس کے اُوپر چار چھ نسیں لمبائی کے رُخ ہوتی ہیں)۔ قدرے گرم تر یہ ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔ صاف خون پیدا کرتی ہے ہلکی ہے۔ ہر قسم کے بُخاروں میں کالی مرچ پڑا ہوا توری کا شوربہ پی لینے سے طبیعت صاف ہو جاتی ہے۔ توری بھوک لگاتی ہے۔ مُنہ کا ذائقہ درست کرتی ہے ؏

توری گھیا (اس کے اُوپر نسیں نہیں ہوتیں بلکہ چھلکا صاف اور چکنا سبز ہوتا ہے)۔ سرد تر۔ یہ گرمی کو دُرست کرتی ہے بادی بلغم

کے بیمار کالا زیرہ اور موٹی الائچی ڈال کر کھائیں تو اس کا سرد تر ہونا ان کو نقصان نہیں دیگا۔ توری ایک صحت بخش سبزی ہے ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔ بخار میں مفید ہے۔

ٹنڈے سرد تر۔ پیشاب کی جلن۔ ہاتھ پیر کی جلن۔ پیشاب کی کمی۔ گرمی کا بخار۔ پیاس اور گرمی کے دوسرے نقائص میں بہت مفید ہے۔ بلغم کھانسی وغیرہ شکایتوں میں نہ کھائیں۔ کالی مرچ۔ الائچی اور کالا زیرہ ڈالنے سے ٹنڈے کی سبزی سب طبیعتوں کے موافق آتی ہے۔ سوکھی کھانسی میں ٹنڈے گلے کو تر کرتے ہیں اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

ٹماٹر معتدل خشک۔ بھوک لگاتا ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ طاقت اور فرحت بخشتا ہے۔ بادی کے خلاف عوارض میں مفید ہے۔ قبض کشا ہے۔ اپھارہ کو دور کرتا ہے۔

جامن سرد خشک ہے۔ خون اور گرمی کے نقائص کو دور کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ قابض ہے۔ تلی جگر اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ خصوصاً گرم طبیعت والوں کے بالوں کو گرنے سے بچاتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی کو کم کرتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ شکر آنے کو روکتا ہے۔ آنتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ اس کی گری ویرج کو طاقت دیتی ہے۔ خالی پیٹ جامن نہیں کھانا چاہیئے۔ ذیابیطس اور مثانہ کی کمزوری میں بہت مفید ہے۔

جَو سرد خشک۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ بلغم بادی کو مٹاتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ کھانسی۔ دمہ۔ پسلی کا درد۔ سل۔ دق۔ گرمی کا سر درد۔ پیاس اور خون کے جوش میں مفید ہے۔ جَو کو پانی میں بھگو کر اوپر کا چھلکا اتار لیں اور پھر دودھ

میں کھیر کی طرح پکائیں تو بدن خوب موٹا ہوتا ہے۔ جو کے ستو گرمی کے موسم میں طبیعت کو ٹھنڈک پہنچاتے ہیں اور طاقت دیتے ہیں۔ جو کی روٹی جسم کو پتلا کرتی ہے

جوار (چھوٹی جوار یا چری)

معتدل اور خشک۔ بھوک کو بڑھاتی ہے پیشاب کی زیادتی اور تر کھانسی میں مفید ہے۔ دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ اپھارہ کم کرتی ہے۔ گھی اور میٹھے کے ساتھ کھانے سے بہت ہی فائدہ کرتی ہے۔ طاقت دیتی ہے اور اپھارہ بھی نہیں کرتی۔

جیرا کالا (زیرہ سیاہ)

گرم ہے بلغم کو مٹاتا ہے۔ بادی کو خارج کرتا ہے معدے کی رطوبت کی زیادتی کو کم کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ پرسوت کے بخار اور موسمی بخار کو مٹاتا ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ پیشاب اور حیض کو جاری رکھتا ہے۔ اپھارہ۔ باؤ گولہ۔ دست۔ قے۔ بخار۔ بدہضمی کو دور کرتا ہے۔ ڈکار صاف لاتا ہے۔ حاملہ عورت کو سبزی میں ڈال کر دیں تو مٹی کی عادت جاتی رہتی ہے۔ گربھ[1] کی بیماریوں میں زیرہ گربھ کو صاف کرتا ہے۔

جیرا سفید (زیرہ سفید)

قدرے گرم ہے بلغم کو چھانٹتا ہے بادی کو خارج کرتا ہے۔ قوت باہ اور دودھ کو بڑھاتا ہے۔ طاقت بخش ہے۔ بچہ پیدا ہونے پر عورتوں کو جیرا سفید گھی کے ساتھ کھلانے سے گربھ کی صفائی ہوتی ہے اور اندر کا سب میل نکل جاتا ہے نیز عورت کو طاقت بھی دیتی ہے لیکن گھی کی مقدار اتنی ہو جتنی کہ زچہ بخوبی پچا سکے۔

چاول

سرد خشک۔ ہم لوگ باریک سے باریک چاول پسند کرنے لگ گئے

[1] حمل - بچہ دانی

ہیں۔کیونکہ وُہ صفائی اور ذائقہ کے لحاظ سے بہت اچھے ہوتے ہیں مگر صحت اور طاقت کے لحاظ سے موٹے چاول بہتر ہیں۔ساٹھی کے لال چاول اور بھی زیادہ مُفید ہیں سب قسم کے چاول جلدی ہاضم ہو جاتے ہیں۔قابض ہیں وریج کو بڑھاتے ہیں گرمی کو مٹاتے ہیں ساٹھی چاول نئے پُرانے سب اچھے ہیں مگر بیگمی۔باسمتی وغیرہ ایک سال گذرنے کے بعد استعمال کرنے چاہئیں۔تپدق اور سنگرہنی میں پُرانے چاول بہترین غذا ہیں۔دست پیچش میں دہی اور چاول مُفید ہیں۔ساتھ ہی بُخار کی حرارت ہو تو دہی منع ہے جیسا کہ دہی قسم کی غذا میں مفصل لکھا گیا ہے مشین سے چھلکا اُترے اور صاف کئے ہوئے چاول اپنی خوبی کا بیشتر حصہ ضائع کر بیٹھتے ہیں اس واسطے ہاتھ سے کوٹے ہوئے اور صاف کئے ہوئے چاول بہترین ہیں چونکہ چاول باقی سب اناجوں سے کم طاقت بخش ہیں اس واسطے ان کے ساتھ دال کا استعمال لازمی ہے۔یا گھی شکر اور کبھی دُوسرے اناج استعمال کرتے رہنا چاہیئے۔ دُودھ اور چاول کھانا بھی بہت صحت و طاقت بخش ہے ؀

چھیر - کچا چھیر سرد خشک۔قابض اور پیٹ میں اپھارہ کرتا ہے۔پکا ہُوا چھیر گرم تر اور ہاضم ہے پتھری کو توڑتا ہے مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔کچے چھیر میں ادرک ڈالنے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے حتی الوسع نرم اور پکا ہوا چھیر استعمال کرنا چاہیئے ؀

چائے - گرم خشک۔تھکان اور سردی کو دُور کرتی ہے۔رطوبت کو سُکھاتی ہے پسینہ آور ہے۔خشکی کی وجہ سے جبکہ پیٹ بھرا ہو اور بار بار پیاس لگتی ہو۔اس کے لئے چائے مُفید ہوتی ہے۔خوراک کو ہضم کرتی ہے۔پیشاب بہت

لاتی ہے (دارچینی ملا دینے سے پیشاب اتنا زیادہ نہیں آتا) نیند کو کم کرتی ہے۔ ملائی اور دودھ ملانے سے یہ نقص دور ہو جاتا ہے۔ اگر زیادہ عرصہ متواتر پی جائے تو خون کو خراب کر دیتی ہے۔ معدہ کو کمزور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ احتلام اور انزال کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چائے کا استعمال ہندوستان میں بہت بڑھ گیا ہے۔ چونکہ چائے طبیعت میں ایک قسم کا جوش پیدا کر دیتی ہے۔ اس لئے ہندوستانی طبائع کیلئے جو زیادہ تر "گرم خشک" ہوتے ہیں۔ بغیر کسی اہم ضرورت کے جوش پیدا کرنے والی چیز استعمال کرنی مناسب نہیں۔ چائے سے بہتر تلسی ہے۔ اس کے دس بیس پتے ذرا سی سونٹھ اور دس پندرہ کالی مرچ ابال کر پینا بہت مفید ہے۔ پہلے باب میں اس پر مفصل بحث کی گئی ہے جنکو قبض رہتا ہو ان کیلئے بنفشہ کی چائے بہت مفید ہے۔

چٹنی

پودینہ۔ دھنیا۔ پیاز وغیرہ میں نمک انار دانہ۔ مرچ ڈالکر رگڑنے سے چٹنی بن جاتی ہے۔ املی یا انگور میں کشمش چھوہارا نمک اور کھانڈ ڈال کر بھی چٹنی تیار کی جاتی ہے۔ اس کا تھوڑا استعمال گاہے بگاہے کر لینا ہاضمہ کو تیز کرتا ہے طبیعت کو صاف کرتا ہے۔ پودینہ اور دھنیا کی چٹنی کو ترجیح دینی چاہیئے مولی کے لچھے بنا کر ان میں انار دانہ نمک وغیرہ ڈال کر چٹنی کے طور پر کھانا بھی مفید ہے مگر ہفتے میں ایک دو بار سے زیادہ چٹنی کا استعمال صحت کیلئے مضر ہے۔

چقندر

گرم تر ہے۔ بلغم کو خشک کرتا ہے۔ دماغ کو طراوت پہنچاتا ہے۔ مقوی باہ ہے خون کو بڑھاتا ہے عورتوں کا دودھ زیادہ کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں مفید ہے جگر کو طاقت بخشتا ہے۔

چلغوزے (نیوزے نیجے)

گرم تر ہیں۔ دیر میں ہضم ہوتے ہیں۔ ویرج کو گاڑھا کرتے ہیں۔ جگر۔ گردہ اور باہ کو طاقت دیتے ہیں بھون کر کھانے سے کھانسی وغیرہ کا خطرہ کم ہو جاتا ہے روٹی کے بعد ان کا کھانا مفید ہے۔ روٹی سے پیشتر بھوک بند کرتے ہیں ؛

چکوترہ

سرد و تر ہے بھوک لگاتا ہے۔ گرم مزاج والوں کو بہت ہی مفید ہے پیاس اور تھکان دور کرتا ہے۔ گرمی کے زکام میں بہت ہی مفید ہے۔ فرحت بخش میوہ ہے حیض کے زیادہ کھل کر آنے اور جریان میں مفید ہے ؛

چنا (چھولا)

گرم خشک۔ خون کو صاف کرتا ہے جسم کو طاقت دیتا ہے۔ تلی۔ جگر اور گردہ کے نقائص میں مفید ہے گلے کو صاف کرتا ہے پیشاب آور ہے بھوک لگاتا ہے۔ ویرج کو بڑھاتا ہے پیٹ اور کمر کو طاقت دیتا ہے حیض کو کھولتا ہے۔ تلی کو گھٹا دیتا ہے۔ بھونے ہوئے چنوں میں گڑ ضرور ملانا چاہیئے۔ نیز ان کے اوپر پانی نہیں پینا چاہیئے۔ نزلہ اور جریان کیلئے چنا کا سب طرح سے استعمال مفید ہے ؛

ہرے کچے چنے معتدل تر ہیں سب طبیعتوں کے موافق ہیں اور طاقت بخش ہیں مگر تھوڑے ہی استعمال کرنے چاہئیں۔ ہرے چنوں کی سبزی لذیذ ہوتی ہے طاقت دیتی ہے۔ زیادہ مقدار سے اپھارہ ہونے کا ڈر ہے۔ اس میں کالا زیرہ یا ادرک ضرور ڈالنا چاہیئے۔ ہرے چنے بھون کر (جنہیں پنجابی میں ہولیں اور سرحد میں تراٹا کہتے ہیں) مقوی باہ و مقوی بصر[1] ہیں۔ چنے کا شوربہ طاقت بخش اور زود ہضم غذا ہے ؛

[1] آنکھوں کی روشنی بڑھانے والے ؛

چنا چاہے کسی طرح استعمال کیا جائے اگر اوپر دودھ پیا جائے تو ویرج اور طاقت بہت ہی بڑھتے ہیں۔ چنے کی دال رات کو دودھ میں بھگو کر سویرے رگڑ کر اور دودھ ملا کر پینے سے ویرج کے سب نقص دور ہوتے ہیں بشرطیکہ ہاضمہ تیز ہو۔ آدھ پاؤ چنے کے چھلکے ڈیڑھ سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ سویرے وہ پانی پی لینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے جلن دور ہوتی ہے ✦

چھاچھ (یعنی لسی)

سرد تر ہے۔ دہی کو بلو کر اور مکھن نکال کر جو چھاچھ تیار ہوتی ہے وہ ہلکی ہوتی ہے جلدی ہضم ہو جاتی ہے۔ قدرے قابض ہے اور طاقت بخش ہے۔ بغیر مکھن نکالے کے جو چھاچھ تیار کی جاتی ہے وہ بدن کو موٹا کرتی ہے لیکن بھاری ہوتی ہے۔ اس میں برف ڈالنے سے اس سے طاقت کم حاصل ہوتی ہے اور اکثر ایسی لسی پینے والوں کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ بلغمی طبیعت والے چھاچھ کے ساتھ اگر سونٹھ کالی مرچ اور پیپلی ہموزن ملا کر ماشہ دو ماشہ پھانک لیں تو بہت مفید ہے۔ گرمی کی طبیعت والے مصری ملا کر پئیں اور بادی کی طبیعت والے نمک ملا کر ✦ چھاچھ کا نتھرا ہوا پانی بہت ہاضم ہے ✦

چھاچھ بدہضمی۔ جگر۔ تلی۔ بواسیر۔ دست۔ سنگرہنی اور پیچش میں اکسیر کے برابر ہے۔ گڑ ملا کر چھاچھ پینا مثانہ کے رکاوٹ اور درد کو مفید ہے۔ چھاچھ کے روزانہ استعمال سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ کھجور کھانے کے بعد تو لسی ضرور پینی چاہئے۔ اس سے کھجور کی گرمی اٹھ جاتی ہے اور طاقت بھی خوب آتی ہے۔ نئے بخار میں چھاچھ منع ہے پرانے بخار اور ٹائیفائیڈ بخار (تپ محرقہ) میں مفید ہے (دیکھیں دہی کا بیان) ✦

چھوہارا

گرم ہے۔ صاف خون پیدا کرتا ہے پھیپھڑا اور سینہ کو طاقت دیتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ سردی۔ بادی اور بلغم کی جملہ امراض میں مفید ہے حیض آور ہے پتھری۔ ادھرنگ۔ لقوہ۔ پیٹھ درد کو فائدہ بخشتا ہے چھوہارا بہت اعلیٰ قسم کی کھجور کو دودھ کی لسی اور تھوڑے گھی میں ابالنے سے تیار کیا جاتا ہے۔ پانچ سات دانے سے زیادہ ایک وقت میں نہ کھانا چاہیئے ورنہ گرمی کرتا ہے۔ دودھ میں ۲-۳ چھوہارے ابال کر استعمال کرنا طاقت بخش ہے اور کمی باہ کے امراض میں مفید ہے۔

چھوہارے کی گٹھلی نکال کر اس کی جگہ عمدہ قسم کا صاف شفاف گوگل بھر کر اور اوپر آٹے کا موٹا موٹا لیپ کر کے آگ میں ڈال دیں۔ لال ہونے پر نکال لیں گوگل اور چھوہارا کوٹ کر ۴-۴ رتی کی گولیاں بنا لیں صبح رات دودھ کیساتھ استعمال کرنے سے بہت قسم کے درد رفع ہوتے ہیں۔

چرس

چرس اتنی نقصان دہ اور پھیپھڑہ و خون کو خراب کرنے والی نشہ آور چیز ہے کہ ہدایت نامہ غذا میں اس کا ذکر کرنا بھی گناہ سمجھتا ہوں مگر لوگوں کو اس سے بچنے کی ہدایت کرنا ضروری ہے۔ کئی قیمتی زندگیاں اس کے استعمال سے تباہ ہو گئیں۔ یہ آہستہ آہستہ ہلاک کرنے والا زہر جسم کو سکھا دیتا ہے۔

چورن

کھٹائی اور چورنوں کا زیادہ استعمال خون کو جوش دیتا ہے اس سے ویرج کو بہانے والی فسدوں کو جنبش پہنچتی ہے۔ جن سے جوانی سے پہلے ہی انسان میں حیوانی جوش عود کر آتا ہے اور اس کا صریح نتیجہ ہر شخص

دیکھ رہا ہے۔ دیباچہ میں بھی اس کے متعلق کچھ لکھا جا چکا ہے ٭

چورن کے استعمال سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ بات البتہ آپ کیلئے انوکھی ہے آپ سمجھتے ہیں کہ ہاضمہ اس سے تیز ہو جاتا ہے مگر یہ خیال آپ کا غلط ہے۔ چورن کھانے سے آپ کا کھایا ہوا کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے یعنی چورن ایک موٹر کا کام دیتے ہیں جس سے گھنٹوں کا سفر منٹوں میں طے ہو جاتا ہے مگر یاد رہے کہ جو شخص ہمیشہ موٹر پر سفر کرتے ہیں ان کی ٹانگیں خود اپنی طاقت سے سفر کرنے کی ہمت کھو بیٹھتی ہیں جس دن موٹر نہ ہوگی وہ لڑکھڑاتے پھریں گے۔ اسی طرح جو معدہ چورن کے سہارے کام کرتا ہے وہ چورن کے بغیر روٹی ہضم نہیں کر سکتا۔ چنانچہ بدہضمی کھٹے ڈکار وغیرہ کی شکائیت ہو جاتی ہے۔ لہٰذا چورن کے ذریعہ روٹی ہضم کرنے کی عادت نہ ڈالیں محنت اور بھوک بذاتِ خود بڑے چورن ہیں امیر لوگ جو اپنے ہاتھ سے کچھ کام نہیں کرتے کتنے ہی لذیذ لوازمات کے ساتھ بمشکل دو پھلکے کھاتے ہیں اور محنتی شخص ایک دال کے ساتھ دس روٹیاں بڑے مزے سے اُڑا جاتے ہیں۔ چورن چٹنی کھٹائی کبھی کبھار استعمال کرنے میں بالکل ہرج نہیں ہے صرف ان کی عادت نہ ڈالیں اور بچوں پر نگرانی رکھیں ٭

چونا گرم خشک۔ ہاضم۔ قابض۔ پان میں آدھی رتی بھر شامل کرنے سے ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ چونے کا پانی ہر قسم کی بدہضمی بچوں کے قے دست میں مفید ہے۔ جب کھٹے ڈکار آتے ہوں۔ معدے میں تیزابی مادہ کی زیادتی کی وجہ سے چھاتی میں جلن سی معلوم ہوتی ہے۔ روٹی کھاتے ہی فوراً کھٹی ڈکار آجائے تو روٹی کے بعد آدھ پاؤ پانی میں تولہ بھر چونے کا پانی استعمال کر لینا اچھا رہتا ہے۔ جن کو

دودھ ہضم نہ ہوتا ہو وہ ایک پاؤ دودھ میں ایک تولہ چونے کا پانی ڈال کر پئیں ◆

چونے کا پانی (لائم واٹر) بنانے کی ترکیب

ایک بوتل جو عموماً تین پاؤ کی ہوتی ہے لے کر اس میں ایک تولہ ان بجھا چونہ پیس کر ڈالیں اور تھوڑا پانی ڈال کر ہلائیں۔ پھر بوتل کو پانی سے پورا بھر کر دس بارہ گھنٹے ایک جگہ پر پڑا رہنے دیں درمیان میں ایک دو بار ہلا دینا۔ دوسرے روز آہستہ سے نتھار لیں اور تلچھٹ کو پھینک دیں۔ یہ پانی جیسا کہ اوپر لکھا ہے۔ بڑے کام کی چیز ہے۔ بال امرت۔ گرائپ واٹر وغیرہ میں اس کا بڑا اہم جزو ہوتا ہے ◆

خربوزہ

گرم تر مفرح طبیعت کو صاف کرتا ہے اور طراوت بخشتا ہے دودھ بڑھاتا ہے۔ یرقان۔ جلودھر۔ پتھری قبض پیشاب اور پسینہ کی رکاوٹ میں مفید ہے۔ دو وقت کے کھانوں کے درمیان کھانا چاہیئے یعنی نہ بالکل نہار منہ اور نہ بھرے پیٹ ◆

خرمانی (خوبانی)

معمولی گرم قبض کشا ہے جسم کو طاقت بخشتی ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ پیاس۔ بواسیر بخار اور آنتوں میں سدّہ ہو جانے کی شکایت میں اس کا استعمال اچھا رہتا ہے کھٹی نہیں کھانی چاہیئے۔ ورنہ اپھارہ کریگی۔ اس کی میٹھی گٹھلی کی گری کھا لینا مفید ہے۔ زیادہ نہیں ◆

دارچینی

گرم خشک۔ زیادتی پیشاب کو بند کرتی ہے۔ بند پیشاب کو کھولتی ہے۔ قوت باہ بڑھاتی ہے۔ انڈوں کے ساتھ ایک دو ماشہ دار چینی

کھانے سے خواہشِ جماع تیز ہوتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے۔ بلغم کے نقائص دُور کرتی ہے اور جاڑے سے پیدا شدہ پیشاب کی زیادتی کو کم کرتی ہے۔ قے اور زکام کو بند کرتی ہے۔ کھانسی میں مفید ہے۔ بادی کو رفع کرتی ہے ہاضم ہے۔

داکھ (کشمش منقے)

گرم تر دو قسم کی ہوتی ہے ایک لال دُوسری سبز۔ سبز اچھی ہوتی ہے۔ خُون کو بڑھاتی ہے اور صاف کرتی ہے۔ بہت طاقت بخش ہے۔ قوتِ باہ کو بڑھاتی ہے دماغ کو روشن کرتی ہے اور قدرے قبض کُشا ہے۔ اکثر سب امراض میں صحت بخش تسلیم کی جاتی ہے۔ کھانسی۔ زکام دمہ میں مُفید ہے۔ چیچک خسرہ کے بیمار کو کوئی دوائی نہیں چاہیئے صرف چھٹانک بھر داکھ صبح سے شام تک ایک ایک، دو دو دانہ کھاتا رہے۔

دالیں

دالیں ہماری خوراک کا سب سے قیمتی جُز ہیں۔ خُون۔ گوشت زیادہ تر دالوں سے بنتے ہیں۔ روٹی کے ساتھ دال کا ہونا ایک لازمی امر ہے۔ آج کل نئی روشنی اور نئے فیشن کے ماتحت بابو لوگوں کو دال سے نفرت ہوگئی ہے۔ سبزیوں کے لئے ان میں بہت چسکا پیدا ہوگیا ہے۔ یاد رہے کہ سبزیاں زود ہضم اور صحت بخش تو ضرور ہیں مگر اُن میں طاقت دینے والے اور جسم کی بناوٹ میں کام آنے والے اجزا مقابلتاً کم ہی ہوتے ہیں۔ دن میں کم از کم ایک بار دال ضرور استعمال کرنی چاہیئے جن کی قوتِ ہاضمہ ٹھیک نہیں وہ کچھ عرصہ کے واسطے ماش کی دال بالکل چھوڑ دیں۔ باقی دالیں مناسب مقدار میں کھائیں۔ (مفصل صفحہ ۸۰ تا ۸۱ پر)

دھنیا

سرد خشک۔ سبزیوں کو لذیذ اور خوشبودار بناتا ہے۔ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔ قابض ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔

جریانِ احتلام کو مٹاتا ہے۔ پیاز کھانے کے بعد دھنیا چبانے سے پیاز کی بُو جاتی رہتی ہے۔ جو صاحب چاہتے ہیں کہ خواہشِ نفسانی انہیں نہ ستائے اُن کا مطلب کچھ عرصہ ایک تولہ دھنیا کے بیج پانی میں رگڑ کر پینے سے حاصل ہو سکتا ہے ۔

دودھ

تر۔ گرمی سردی میں معتدل صحت مند جانور کا دودھ انسان کے لئے امرت ہے آبِ حیات ہے۔ دودھ کا باقاعدہ استعمال کرنے سے انسان بڑھاپے تک مضبوط رہتا ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے تو دودھ کا ضرور انتظام کرنا چاہیئے ۔

زیادہ جوش دیا ہوا دودھ قابض اور ثقیل ہوتا ہے۔ اس کا طاقت ور حصہ جل جاتا ہے ۔

گائے کا دودھ تازہ دوہا ہوا پینا چاہیئے بھینس اور بھیڑ کا دودھ ذرا گرم کر کے کوسا بکری کا گرم کر کے ٹھنڈا برتنا چاہیئے۔ گائے کے دودھ کو بھی دوہے ہوئے پندرہ بیس منٹ گذر جائیں تو اسے بھی ہلکا سا جوش دے کر ذرا کوسا کوسا پینا چاہیئے۔ ڈیریوں میں دودھ کو برف کی مشین Refrigerator میں سے گذارا جاتا ہے۔ وہ بہت ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور نقائص سے بری رہتا ہے۔ مگر زیادہ ٹھنڈا دودھ نہ پئیں ۔ جن کو بیماری یا کمزوری کی وجہ سے دودھ ہضم نہ ہو وہ دودھ کو چار پانچ بار چھان کر پئیں۔ جو شخص باقی ہر طرح سے تندرست ہو مگر دودھ ہضم نہ کر سکے وہ فی پاؤ دودھ میں ایک رتی بھونا ہوا سہاگہ ملا دیں یا چونہ کا پانی تولہ بھر ملائیں (دیکھیں چونہ کا بیان)۔ بچوں کے واسطے عمر کے مطابق دودھ میں پانی ملا کر ایک جوش دے کر رکھ چھوڑیں اور ہر بار کوسا کر کے دیویں۔

ہدائیت نامۂ پرورش بچگان میں "بچے کیلئے دُودھ" کے باب میں ایک سو کے قریب صفحات دُودھ کے متعلق مفصل ہدایات دینے میں صرف کر دئے ہیں کیونکہ دُودھ ہی پر بچوں کی زندگی کا دارومدار ہے۔ بال بچہ داروں کو اِس کتاب کا مطالعہ ضرور کرنا چاہیئے۔ قیمت ایک روپیہ۔ اُردو ہندی میں چھپی ہے ؛

دُودھ کو پانی کی طرح نہیں پی لینا چاہیئے۔ آہستہ آہستہ گلے کے نیچے اُتارنا چاہیئے بلکہ ایک چھوٹا سا گھونٹ بھر کر اسے بہت آہستہ آہستہ اور مزا لے لے کر نگلیں۔ اس پر عمل کرنا بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوگا۔ حتی الوسع کھانڈ ملانے کی بھی ضرورت نہیں۔ دُودھ اتنا گرم ہُوا کرے کہ گال کے ساتھ لگانے میں گال اسے زیادہ گرم محسوس نہ کرے ؛

دُودھ پی کر جلدی نہیں سو جانا چاہیئے۔ گرم دُودھ پی کر ٹھنڈے پانی سے کُلا کرنا دانتوں کو کمزور کرتا ہے۔ دُودھ اور غذا کے درمیان دو تین گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہیئے۔ احتلام کے مریض تھوڑا دُودھ پئیں اور سُورج غروب ہونے سے پہلے پہلے کسی وقت ؛

دُودھ رسائن ہے۔ اس کے استعمال سے خُون۔ گوشت۔ ہڈی۔ ویرج اور دماغ خُوب بڑھتے ہیں۔ پُرانا بخار۔ پُرانا قبض۔ گرمی بادی کی شکائیت۔ یرقان سنگرہنی حیض کی بندش۔ گردہ۔ مثانہ۔ تلی جگر۔ بواسیر کی شکایات اور رحم باشیم کی کمزوریاں چاہے وُہ بڑھاپا زیادتی بھوگ (جماع) فکر یا کسی بھی وجہ سے ہوں سب کے لئے طاقت بخش چیز ہے۔ غذا کی غذا ہے اور دوا کی دوا ہے۔ اپھارہ کے مریض اور بادی بلغمی مزاج والے اس میں الائچی چھوہارا سونٹھ یا پیپلی اُبال کر پئیں ؛

گرمی کی طبیعت والے بالکل تازہ یا جوش دے کر ٹھنڈا کیا ہوا پیئیں۔ دودھ کے ساتھ ایک ہی وقت میں کھٹائی۔ نمک۔ سرکہ یا مچھلی کا گوشت کھانے سے خون بگڑ جاتا ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے ۔

بیمار جانور کا دودھ کبھی نہیں پینا چاہیئے۔ حلوائی کی دوکان سے دودھ لینے کی بجائے گائے بھینس والوں کے ساتھ انتظام کرنا چاہیئے۔ تندرست جانور سے اپنے سامنے دُہانا چاہیئے۔ جو گوالے باہر سے بڑے شہروں میں دودھ لے آتے ہیں بعض فی من تیس سیر دودھ کا ڈیری والوں سے کریم (ملائی) نکلواتے ہیں ملائی بیچ کر پیسے گانٹھ باندھ لیتے ہیں اور پھوک دودھ میں باقی کا اچھا دس سیر دودھ ملا کر حلوائی کو دے جاتے ہیں ۔

دودھ کی خاصیت جانور کی خوراک پر بہت کچھ منحصر ہے۔ بڑے شہروں میں گوجر لوگ بنولہ۔ چنا۔ بھوسہ اور کھلی کی بجائے چنے کا چھلکا اور چاول کی بھوسی جانوروں کو کھلاتے ہیں جس سے دودھ مقدار میں زیادہ ہوتا ہے مگر خاصیت میں بہت کم ۔

گائے کا دودھ بہترین ہے بھینس کا طاقت دیتا ہے مگر بھاری ہوتا ہے۔ بلغم پیدا کرتا ہے اور جسم کو موٹا اور سست بناتا ہے۔ بکری کا دودھ بیماروں کے لئے عمدہ ہے (مفصل ان کے علیحدہ بیان میں دیکھیں) ۔

استری سنگ کرنے کے بعد حتی الوسع دودھ ضرور پینا چاہیئے۔ اس دودھ میں چھوہارا پکالیں اور ہو سکے تو ایک ماشہ کیسر خالص ملا کر میاں بیوی دونوں پی لیں۔ کمزوری کو دور کرے گا ۔

بالکل تازہ یا ٹھنڈے کئے ہُوئے دُودھ میں پانی مِلا کر پینے سے گرمی کو تسکین ہوتی ہے اور پیشاب خوب کُھل کر آجاتا ہے۔ گرم دُودھ کے ساتھ مُنہ دھونے سے چہرہ نکھر آتا ہے۔ آنکھیں دُکھتی ہوں تو عورتیں روئی کے گالے بکری کے دُودھ میں بھگو کر رات کو دُکھتی آنکھوں پر رکھ دیتی ہیں۔ اور پٹی باندھ دیتی ہیں۔ ایسا کرنے سے جلدی آرام آجاتا ہے۔ گرم دُودھ کے ساتھ گلقند یا ہرڑ یا اسبغول کی بھُوسی (چھلکا) استعمال کرنے سے پاخانہ کھُل کر آتا ہے اور پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔

دُودھ اور دہی ایک ساتھ کھانا بُرا سمجھا گیا ہے مگر میں نے جسمانی بناوٹ، اعضائے ہاضمہ کے افعال اور مغربی حکیموں کی چھان بین کے مطالعہ کے بعد کئی حالتوں میں دُودھ اور دہی مِلا کر استعمال کرنے کی سفارش کی۔ اور بہت سے عملی تجربہ کے بعد اس نتیجہ پر پہنچا ہُوں کہ دہی اور دُودھ کو کسی بھی اوسط میں مِلا کر پینا بہت طاقت بخش اور صحت بخش ہے جنہیں دُودھ ہضم نہ ہوتا ہو وُہ تجربہ کریں مُفید پائیں گے۔ محرکہ اور ٹائیفائیڈ بخار میں آٹھ دن کے بعد یہ دینا بہترین غذا ہے۔

جس جانور کا بچہ تیرہ دن سے چھوٹا ہو یا مر گیا ہو۔ یا جانور حاملہ ہو اُس کا دُودھ نہ پینا چاہیئے۔ ہر ایک جانور کے دُودھ کی تاثیریں اُنکے الگ الگ بیان میں پڑھیں[1]

دہی

گرم تر۔ چکنی اور بھاری۔ دِل دماغ اور انتڑیوں کو طاقت بخشتی ہے بدہضمی۔ سنگرہنی۔ دست اور خُون کے نقائص میں دہی بہت مُفید ہے۔ میٹھا دہی بلغم کو بڑھاتا ہے۔ طاقت دیتا ہے اور بادی کو مٹاتا ہے۔ کھٹا دہی خُون کو جوش دیتا ہے۔ کھانسی اور زکام کرتا ہے۔ گرمی کی شکائیت میں دہی میں میٹھا ڈال کر پئیں۔ بلغم کی شکائیت میں سونٹھ اور کالی مرچ مِلا کر پئیں اور بادی میں نمک

[1] مطالعہ فرمائیں صفحہ ۷۱ تا ۷۳۔

ملا کر پئیں۔ گائے کا دہی نہ بہضم۔ بھوک لگانے والا۔ طاقت بخش اور خشکی کو دور کرنے والا ہے بھینس کا دہی ہاضم ہے چربی اور بادی کو بڑھاتا ہے۔ بکری کا میٹھا دہی ہلکا ہاضم پرانی کھانسی دق دمہ بواسیر کو ہٹاتا ہے۔ دہی سے سر دھونا دماغ اور بالوں کو طاقت دیتا ہے۔ گرم روٹی گرم چاول سرکہ چائے شربت مچھلی اور تیل کے ساتھ دہی نہیں کھانا چاہیئے بگڑے ہوئے دودھ کا دہی خون کو بگاڑتا ہے دہی شام کے وقت نہیں کھانا چاہیئے اور اگر کھایا جائے تو نمک یا میٹھا ضرور ڈالنا چاہیئے۔ دہی سے نچوڑا ہوا پانی بہت ہی اعلےٰ چیز ہے۔ بادی اور بلغم کی شکائت کو دور کرتا ہے جسم کے مساموں کو صاف کرتا ہے۔ دہی میں شکر ڈال کر پینا زکام کے لئے مفید ہے ۔

دہی کی ملائی لذیذ طاقت بخش اور خون کو بہت بڑھانے والی ہے ۔

ڈبل روٹی

گیہوں کے آٹے میں خمیر اٹھا کر جو روٹی بھٹیوں میں بنائی جاتی ہے وہ یک کمر بہت پھول جاتی ہے۔ اسواسطے ہندوستان میں اسے ڈبل روٹی کہتے ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں یہی کھائی جاتی ہے۔ یہ زود ہضم اور صحت بخش ہے۔ زیادہ خون پیدا کرتی ہے ۔

ڈبل روٹی میدہ۔ سوجی اور جو کر کی بنائی جاتی ہے۔ میدہ کی ڈبل روٹی ادنےٰ درجے کی ہوتی ہے۔ ڈبل روٹی کی ایک شکل کلچہ ہے جو اگر خاص طور پر نہ بنوایا جائے تو عام حالتوں میں کچا ہوتا ہے پیٹ کو خراب کرتا ہے۔ اچھا دیکھ کر خریدیں ۔

ڈبل روٹی کی نسبت کم خمیر ڈال کر تندوروں میں پشاور اور کابل کے علاقہ میں روٹی پکائی جاتی ہے۔ وہ بہت لذیذ ہوتی ہے اور ڈبل روٹی کے اوصاف

رکھتی ہے لیکن ان دونوں سے نمک پڑی ہوئی سادہ روٹی زیادہ صحت و طاقت بخش ہے۔

ڈھینگری: کھنب کے سے اوصاف ہیں۔ دیکھیں کھنب کا بیان۔

رائی گرم پیشاب آور۔ بھوک لگاتی ہے۔ کھانے کو ہاضم کرتی ہے پیٹ کی ہوا کو خارج کرتی ہے۔ جگر۔ تلی اور نزلہ کو مٹاتی ہے پیٹ درد کو مفید ہے۔

رائیتہ گرم تر۔ بھوک لگاتا ہے۔ بلغم کو بڑھاتا ہے۔ وضات کی بیماریوں میں استعمال نہیں کرنا چاہیئے کشمش بینگن۔ کدو۔ پکوڑیاں وغیرہ کسی چیز کو دہی میں ملا کر سونٹھ رائی۔ کالی مرچ زیرہ ڈال کر رائیتہ تیار کیا جاتا ہے جس چیز کا رائیتہ تیار کیا جائے گا۔ اسی کی تاثیر اُسے متاثر کرے گی۔ پودینہ کا رائیتہ معدہ جگر اور انتڑیوں کو بہت طاقت بخشتا ہے۔

ربڑی تر۔ یہ دودھ کو سکھا کر تیار کی جاتی ہے۔ اس سے دودھ کا جوہر جل جاتا ہے چنانچہ غیر قدرتی خوراک ہے۔ بہت کم استعمال کرنی چاہیئے ثقیل ہے۔ ہاضمہ کو خراب کرتی ہے۔ کھوآ (ماوا) بھی اچھی چیز نہیں یہ دونوں ثقیل اور مضر صحت ہیں۔ ان کے بدلے ملائی اور مکھن کا استعمال بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔

رواں:۔ لوبیا کے بیان میں دیکھیں۔

روٹی گیہوں اور آٹے کے بیان میں روٹی کے متعلق کافی بحث کی گئی ہے۔ وہاں دیکھیں۔

زمین قند گرم تر۔ بھوک بہت بڑھاتا ہے۔ بادی اور بلغم کی بواسیر کے لئے اس کا کچھ عرصہ متواتر استعمال مرض کو ہمیشہ کیلئے رفع کر دیتا ہے قبض کُشا ہے اور پیٹ کی بیماریوں کو دُور کرتا ہے۔ اسے چھیل کر پہلے گھی میں تل لیا جاتا ہے۔ پھر عام سبزی کی طرح پکاتے ہیں۔ ہاں چھیلنے سے پیشتر ہاتھوں کو گھی یا تیل سے چُپڑ لینا چاہیئے ورنہ ہاتھوں میں تھوڑی دیر کے لئے خارش ہو جاتی ہے ؛

زیرہ سیاہ و سفید ؛ جیرا کالا اور جیرا سفید کے بیان میں دیکھیں ؛

سرسوں کا ساگ گرم خشک۔ قبض کُشا اور پیشاب آور ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ آنتوں کو چھیلتا ہے۔ لذیذ ہے۔ آیورویدمیں اسے سب سے ناقص ساگ تسلیم کیا ہے ؛

سنگترہ سرد تر۔ فرحت بخش ہے۔ دل اور معدہ کو طاقت دیتاہے گرمی کو مٹاتا ہے۔ بخار۔ پیاس۔ بے چینی۔ قے متلی کو مٹاتا ہے سینہ کو صاف کرتا ہے۔ طاقت بخش ہے۔ خون کے جوش کو ٹھنڈا کرتا ہے ڈاکٹری میں سب میووں سے افضل مانا گیا ہے۔ کیونکہ اس میں وٹامین بہت زیادہ ہے حلوہ وغیرہ بھاری غذا کے بعد سنگترہ کا استعمال ہاضم ہے ؛

سپاری :۔ پان کے بیان میں دیکھیں ؛

سرکہ سرد خشک ہے۔ سرکہ کئی قسم کا ہوتا ہے انگور۔ شہد۔ گڑ۔ میوہ۔ جامن تاڑ وغیرہ کئی چیزوں سے تیار کیا جاتا ہے اور جس چیز سے تیار ہوتا ہے اس کی خاصیتیں اس میں ہوتی ہیں۔ عام طور پر انگور کا سرکہ بہترین

ہے۔ قابض ہے۔ رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ ہاضم ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ ہیضے کا اثر نہیں ہونے دیتا۔ گلے کو خراب کرتا ہے۔ بادی بلغم اور ویرج کی سب شکایات میں نقصان دیتا ہے۔ تلی۔ سوجن اور اپھارہ کے واسطے جامن کا سرکہ بہترین ہے۔ چاول کے ہمراہ سرکہ کھانا پیٹ درد اور قولنج کرتا ہے۔ سرکہ کا استعمال کبھی ہفتے دسویں تھوڑی مقدار میں کیا جا سکتا ہے ؞

سردا

معتدل تر۔ پیشاب آور ہے۔ دل دماغ گردہ اور مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔ جسم میں رطوبت بڑھاتا ہے۔ پیشاب کی جلن میں مفید ہے ؞

سلاد

سلاد کے استعمال کا رواج دن بدن بڑھ رہا ہے مغرب نے یہ اچھی چیز ہمیں کھانے کو دی ہے۔ سلاد ایک کے ساگ سے ملتا جلتا ہے زود ہضم اور طاقت بخش ہے۔ جگر۔ معدہ اور انتڑیوں کو طاقت بخشتا ہے۔ یہ کچا ہی کھایا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ٹماٹر پیاز مولی کھیرا وغیرہ ملائے جاتے ہیں کھٹائی کے شوقین اس میں سرکہ ڈالتے ہیں جو کہ اچھا نہیں۔ سلاد اور ٹماٹر ہی ملا کر کھائے جائیں تو زیادہ مفید ہیں ؞

سوئے کا ساگ

گرم خشک۔ گرم طبیعت کے مخالف ہے۔ حیض کو جاری کرتا ہے۔ بادی کو خارج کرتا ہے۔ گردہ اور مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے تلی کے درد۔ بدہضمی۔ بلغم اور جگر کے بگاڑ میں مفید ہے ؞

سنگھاڑا

تازہ سنگھاڑا سرد تر۔ خشک سنگھاڑا سرد خشک۔ اس کا زیادہ استعمال بھوک گھٹاتا ہے۔ گرمی کے دست۔ کھانسی گردہ دل کی کمزوری جلن اور لاغری کو دور کرتا ہے۔ نشاستہ اس میں بہت زیادہ ہوتا ہے

اس کو ہضم کرنا طاقت ور معدے کا کام ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے معدہ کمزور ہوتا ہے سنگھاڑہ گنٹھیا والے کو مضر ہے۔ مُنہ سے خون آنے کو مُفید ہے دہی کے ہمراہ گرمی کے دستوں کو بند کرتا ہے۔

سوڈا واٹر اینڈ لیمونیڈ

بدہضمی کی حالت میں جب کہ کھانا ہضم نہ ہوا ہو۔ اپھارہ ہو۔ ڈکار کھُل کر نہ آتا ہو انتڑیوں میں رطوبت کی کمی ہو۔ اِس حالت میں سوڈا واٹر کا استعمال کیا جا سکتا ہے یعنی بطور ایک دوائی کے یا بجائے چورن ہاضمہ کے مگر آج کل سوڈا لیمونیڈ کا بلا ضرورت استعمال کیا جاتا ہے۔ بازار میں جب دو دوست چلتے ہیں تو لیمونیڈ کی مہمانی اُن کو سوجھتی ہے۔ دھُوپ میں چلتے چلتے پیاس لگتی ہے تو پانی یا شربت کی بجائے لیمونیڈ ہی پسند کیا جاتا ہے۔ براتوں شادیوں میں مہمانوں کی سادہ پانی لسّی یا شکنجبین وغیرہ سے تواضع کرنے میں ناک کٹتی ہے۔

لیمن سوڈا واٹر کا اِس طرح بے طریقہ اور بلا ضرورت استعمال بہت ہی نُقصان دِہ ہے۔ پیسے الگ خرچ ہوتے ہیں صحت الگ خراب ہوتی ہے۔ ان کے زیادہ استعمال سے معدہ کمزور ہوتا ہے جسم میں رطوبت بڑھتی ہے۔ طاقت کم ہوتی ہے۔ گلا خراب ہوتا ہے نیند کم ہو جاتی ہے۔ پھر ان کے بغیر روٹی ٹھیک ہضم نہیں ہوتی ڈکار کھُل کر نہیں آتا۔ ان کے ہمراہ برف کا استعمال تو نہایت ہی مُضر ہے۔ برف میں لگی بوتل بھی کوئی مُفید چیز نہیں۔

سَونف

معمُولی درجہ میں گرم خشک سینہ جگر۔ تلی۔ گردہ اور مثانہ کے رُکاؤ کو کھولتا ہے۔ پیٹ درد کو دُور کرتا ہے۔ بادی کو ہٹاتا ہے

پیٹ کی ہوا کو خارج کرتا ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ پرانے بخاروں اور اپھارہ میں مفید ہے۔ اس کے عرق کے یہی اوصاف ہیں +

سونٹھ گرم خشک ہے۔ معدہ جگر دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ کھانسی زکام پیچش۔ دست۔ انتڑیوں کی کمزوری۔ وائی بادی اور پیٹ درد کو دور کرتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے۔ گرم دودھ کے ساتھ کھانے سے بادی اور سب دردوں کو مٹاتی ہے۔ قابض ہے گھی میں بھون کر رکھیں پانی کے ساتھ ایک ہتھیلی بھر پھانک لینے سے سردی کے سفید اور مٹیالے رنگ کے دست بند ہو جائیں گے مچھلی کھا کر اوپر تھوڑا سونٹھ کا چورن پھانک لیا جائے تو پیاس نہیں لگتی بادی بلغمی بیماریوں کی پیاس کو ہٹاتی ہے۔ سونٹھ خاص موسم میں اور خاص طریقہ سے سوکھی ہوئی ادرک ہے۔ بغیر ریشہ کے سونٹھ عمدہ ہوتی ہے +

سویابین گرم تر۔ بہت طاقت بخش ہے۔ خون اور گوشت کو بڑھاتی ہے۔ دل دماغ معدہ جگر کو طاقت بخشتی ہے۔ یہ دال چین اور جاپان کی پیداوار ہے۔ ابھی ہندوستان میں اس کی کاشت بہت کم ہوتی ہے لیکن اس کی خوبیوں کی وجہ سے بڑے بڑے شہروں میں کیمسٹ لوگ رکھنے لگے ہیں۔ سائنیدانوں کی تحقیقات کی رو سے یہ سب اناجوں۔ دالوں میووں اور گوشت انڈے وغیرہ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔ اسمیں تمام غذائی اجزا موجود ہیں +

سہانجنہ گرم خشک اس کا ذائقہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ معدہ کو صاف کرتا ہے اور بھوک لگاتا ہے۔ بلغم بادی کو مٹاتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے گنٹھیا درد اور پتھری کے لئے بہت مفید ہے یہی

اوصاف سُہانجنے کی پھلی کے ہیں۔ پھُول بھی یہی تاثیر رکھتے ہیں مگر قابض اور ثقیل ہوتے ہیں بسنت میں یعنی جب اس کا موسم ہو تو سُہانجنہ ضرور استعمال کرنا چاہیئے۔ رس کے بیان میں جیسا کہ لکھا ہے صحت کو برقرار رکھنے کے لئے سب رس استعمال کرنے چاہئیں مگر ہم میٹھا نمکین کھٹا اور تیکھا رس استعمال کرتے اور کڑوا کسیلا نہیں کرتے جس سے ہمارا خُون خراب ہو جاتا ہے۔ لہٰذا سُہانجنہ کا استعمال بُہت ضرُوری ہے۔ طریقہ سے بنایا جائے تو اس کی سبزی بُہت لذیذ بنتی ہے گرم مزاج والے کم استعمال کریں۔

سیب

قدرے گرم تر ہے۔ دل دماغ جگر اور معدہ کو بُہت طاقت دیتا ہے۔ گرمی خشکی کو دُور کرتا ہے۔ مفرح ہے۔ قدرے بھاری ہے اور ذرا دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ گردوں کو صاف کرتا ہے پیچش اور ٹائیفائیڈ بخار میں سیب کا رس بُہت مفید ہے۔ دماغی امراض میں بُہت صحت بخش ثابت ہوتا ہے بلغم کھانسی اور تپ دق میں تھوڑا تھوڑا سیب کا نچوڑا ہوا پانی دینے لائق ہے۔ اس کا مربہ طاقت بخش ہے۔ خُون کے دستوں کو روکتا ہے۔ خالی پیٹ سیب کا استعمال قبض کُشا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد قابض۔ اس کے چھلکے کے متعلق بُہت چھان بین ہوتی رہی ہے۔ مغربی سائنسدانوں نے طے کیا ہے کہ چھلکے میں صحت بخش "وٹامین سی" ہوتی ہے جو کہ بوڑھوں اور بچوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ ص

سیم کی پھلی

سرد خشک ہے۔ چھوٹی بڑی کئی قسم کی سیم ہوتی ہے زیادہ استعمال کیا جائے تو دیر میں ہضم ہوتی ہے اور اپھارہ کرتی ہے۔ گرمی اور بلغم کو مٹاتی ہے۔ سیم کی سبزی میں گھی اور گرم مصالحہ ڈالنے چاہیئیں۔

ص - کُلُو کا سیب قدرے کھٹا اور زود ہضم ہوتا ہے۔

ساگودانہ

گرم تر۔ قدرے قبض کُشا۔ بہت ہلکی غذا ہے۔ بیماروں کو جلدی ہضم ہوجاتا ہے۔ پانی میں اُبال کر دُودھ بعد میں ملانا چاہیئے۔ ورنہ بھاری ہوجاتا ہے +

شکر

ہماری بدقسمتی کہ شکر کی جگہ کھانڈ نے لے لی۔ ڈاکٹر وید حکیم سب متفق الرائے ہیں کہ کھانڈ کے استعمال سے انسان کے گوشت پوست اور طاقت میں وُہ اضافہ نہیں ہوتا جو شکر سے ہوتا ہے۔ کئی بار ہمیں گنے کی کھانڈ ملتی ہی نہیں اور اگر مِل بھی جائے تو اُسے سفید بنانے کے عمل میں اس کا جوہر بہت حد تک کم ہوجاتا ہے +

شکر گرم تر۔ ہاضم۔ طاقت بخش۔ خُون گوشت اور طاقت کے بڑھانے والی ہے۔ محنت مزدُوری کرنے والوں کے لئے نعمت ہے گھی کے ساتھ شکر کا استعمال بدن کو موٹا کرتا ہے زور بخشتا ہے شکر کا شربت مفرح اور پیشاب آور ہوتا ہے شکر کے زیادہ استعمال سے پھوڑا پھنسی ذیابطیس و پیشاب میں شکر خارج ہونے بار بار پیاس لگنے اور بار بار پیشاب آنے کا خدشہ ہے۔ دھکتے کوئلوں پر شکر ڈال کر ناک کے رستے وُہ دُھواں اندر کھینچا جائے تو زُکے زکام میں بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے +

شکر قندی

گرم تر۔ قابض پھیپھڑے کو طاقت دیتی ہے۔ اس میں نشاستہ بہت ہوتا ہے۔ لہٰذا محنت مزدوری کرنے والوں کو بہت طاقت دیتی ہے جسم کو توانا کرتی ہے۔ کمزور معدے اسے دیر میں ہضم کرتے ہیں۔ شکر قندی کے بعد سونف چبا لینا بہت مفید ہے +

شلغم (گونگلو، ٹھیپر)

قدرے گرم تر خشکی کو دُور کرتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔ قدرے اپھارہ کرتا ہے۔ بلغمی طبیعت والوں کی رطوبت کو بڑھاتا ہے۔ بیماروں کیلئے ہلکی غذا ہے۔ اس کی سبزی میں ادرک کالی مرچ موٹی الائچی اور کالا زیرہ ڈالنا چاہیئے۔ شلغم اُبال کر بوائیوں پر رگڑنا اور اس پانی سے دھونا بہت مُفید ہے۔ رات کو ایسا کر کے اُوپر کپڑا لپیٹ دیں تو جلد آرام آجاتا ہے *

شراب

گرم خشک ہے۔ کڑوی ہے۔ معدہ پھیپھڑہ اور دماغ اس کے مسلسل استعمال سے کھل جاتے ہیں اور ان میں پھنسیاں سی نکل آتی ہیں۔ دل کی دھڑکن اتنی بڑھ جاتی ہے کہ کبھی بار یکدم حرکت بند ہو جانے سے موت لاحق ہو جاتی ہے عقل کو اندھا کرتی ہے۔ نشے میں بیہوش کرتی ہے۔ پیاس لگاتی ہے۔ اس کے استعمال سے ہاتھ پاؤں قابو سے باہر ہو جاتے ہیں گردہ۔ مثانہ اور پیشاب بہانے والی نسیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ اس کے استعمال سے سوزاک۔ فالج لقوہ گنٹھیا وغیرہ ہو جانے کا ہمیشہ احتمال رہتا ہے *

شراب ہو بہو ایک زہر ہے تھوڑی مقدار میں کچلا سنکھیا وغیرہ زہریں بھی امرت اور آب حیات سے کم نہیں۔ اسی طرح شراب بھی مُفید ہو سکتی ہے معالج کی اجازت سے تھوڑی مقدار میں خاص خاص بیماریوں کو ہٹانے کیواسطے کبھی محض لبطور دوائی استعمال کی جاسکتی ہے۔ ورنہ اس کے استعمال سے صحت دولت اور عزت کا گھاٹا ہے *

شہتوت

مُعتدل قبض کشا ہے لمبا چھوٹا کالا سفید چار قسم کا ہوتا ہے

چھوٹے کو توت اور لمبے کو شہتوت کہتے ہیں یہ خالص خون پیدا کرتا ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ پیاس اور گرمی کو مٹاتا ہے۔ نزلہ اور گلے کے امراض کو فائدہ کرتا ہے۔ اس کے شربت کے یہی اوصاف ہیں شہتوت کا زیادہ استعمال اچھا نہیں ۔

شہد گرم خشک۔ بلغم کو مٹاتا ہے مصفی خون ہے۔ اس کا استعمال ہاضمہ کو تیز کرتا ہے قبض کشا ہے۔ تپدق۔ کھانسی۔ زہر۔ ویرج کے جملہ نقائص اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ گرمی میں گرم مزاج والوں کو مضر ہے۔ شہد آٹھ قسم کا ہوتا ہے۔ کوئی لال کوئی سفید کوئی زردی مائل۔ کوئی گاڑھا کوئی پتلا۔ شہد میں گھی یا مکھن ملا کر استعمال کرنا طاقت بخش ہے مگر دونوں ہموزن نہ ہوں جن کی بلغم بڑھی ہو اور بادی کم ہو اُن کو بہت مفید ہے۔ موسم کے مطابق ٹھنڈے یا بہت پانی میں ملا کر اس کا استعمال موٹاپے کو دور کرتا ہے۔ زیادہ تر سردی میں ہی شہد کا استعمال کرنا چاہیئے۔ اس سے زیادہ طاقت حاصل کرنے کیلئے گرمی کے مزاج والے ۲ حصے مکھن اور ۱ حصہ شہد ملائیں۔ بادی کے مزاج والے ۳ حصے گھی اور ۱ حصہ شہد ملائیں۔ بلغمی مزاج والے چوتھا حصہ گھی یا مکھن ملائیں ۔

جس موقعہ پر برانڈی کا استعمال ہوتا ہے اُس موقعہ پر شہد کا چمچہ کھلا دینا وہی صحت بخش نتائج دکھائیگا جو برانڈی دکھاتی ہے۔ سردی یا کمزوری کی وجہ سے جب دل کی حرکت بیقاعدہ ہو جائے اور مریض کا دم گھٹتا نظر آئے شہد کا چمچہ اسے نئی طاقت بخش دیگا ۔

شربت پانی میں میٹھا ڈالنے سے کچا شربت بنتا ہے آگ پر پکایا ہوا پکا

شربت کہلاتا ہے۔ نیلوفر بنفشہ صندل شہتوت بادام وغیرہ کئی چیزوں کا بنتا ہے جس چیز سے شربت تیار کیا گیا ہو۔ اسی چیز کی تاثیر اس میں ہوتی ہے۔ گرمی مٹانے کے واسطے پانی میں ملا کر استعمال ہوتا ہے۔ بادی مٹانے کو دودھ میں اور بلغم مٹانے کو اس میں کچھ نہیں ملایا جاتا۔ زیادہ تر گرمیوں میں ہی ٹھنڈا پانی ڈال کر پیا جاتا ہے۔ برف نہ ڈالیں تو بہتر ہے۔

شریفہ (سیتا پھل)

گرم تر۔ دل و دماغ اور ویرج کو طاقت بخشتا ہے۔ مگر دیر ہضم ہوتا ہے۔ قدرے اپھارہ کرتا ہے۔ اس کے بیج پیٹ کے کیڑوں کو مارتے ہیں۔

صندل (چندن)

سرد معتدل۔ تین قسم کا ہوتا ہے سفید لال اور پیلا۔ سفید صندل ہی بہترین ہے اور یہی زیادہ تر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ سفید صندل۔ سرد خشک۔ ہلکا اور فرحت بخش ہے۔ پیاس پیشاب کی جلن۔ سوزاک۔ دل دماغ معدہ اور جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ تھکان کمزوری۔ بلغم۔ غش۔ گرمی اور خون کے جملہ امراض میں بہت مفید ہے۔ گھس کر ماتھے پر لیپ کرنے سے سر کی درد کو دور کرتا ہے۔ دماغ کو معطر کرتا ہے۔ یادداشت کو بڑھاتا ہے۔ صندل کا شربت پینے سے مندرجہ بالا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ گرم اور بلغمی مزاج والوں کو مفید ہے۔

فالسہ

سرد خشک۔ دل معدہ اور جگر کو قوت بخشتا ہے۔ قابض ہے۔ پیشاب کی جلن۔ سوزاک اور عورتوں کے لیکوریا یسیلان الرحم (پردر) کو مفید ہے۔ معدہ اور سینہ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ گرمی بے چینی۔ دھڑکن۔ جریان اور

احتلام میں اچھے پکے ہوئے فالسہ کا استعمال نفع بخش ہے۔ کھٹا ، نیم پکا ہوا فالسہ غیر مفید ہے ۔

فالودہ

سرد تر طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔ زود ہضم ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ پیاس ۔ جلن اور گرمی کی شکایات کو دور کرتا ہے۔ زیادہ استعمال سے بلغم بگڑ جاتی ہے ۔

کانجی

کانجی ایک قسم کا پانی ملا اچار ہے کسی بھی سبزی چاول وغیرہ میں رائی سونٹھ ۔ زیرہ وغیرہ ڈال کر تیار ہو سکتی ہے ۔ فی زمانہ گاجر کی کانجی بہت زیادہ استعمال ہوتی ہے ۔ یہ ہاضمہ کو تیز کرتی ہے ۔ تلی جگر ۔ باؤگولہ اور کمزوری معدہ میں مفید ہے ۔ ہیضہ وغیرہ وبائی بیماری کے دنوں میں اس کا اعتدال کی حد کے اندر استعمال خون میں قوت مدافعہ (امراض کا مقابلہ کرنے کی طاقت) بڑھا دیتا ہے ۔ کانجی گلے میں خارش پیدا کرتی ہے ۔ جو لوگ دمہ اور بلغم کی بیماریوں میں اور نیز گلے اور آنکھ کی بیماریوں میں مبتلا ہوں وہ استعمال نہ کریں ۔

کاشی پھل (کدو ۔ حلوہ کدو)

اسندھ ساگرہ کے علاقہ میں اس کو پیٹھا کہتے ہیں ۔ اسکی پہچان اور پیٹھا سے اس کا فرق پیٹھا کے مضمون میں دیکھیں) کاشی پھل گرم تر اور قبض کشا ہے کسی قدر دیر میں ہضم ہوتا ہے ۔ اپھارہ کرتا ہے ۔ اس میں زیرہ ڈالنے سے یہ نقص دور ہو جاتا ہے اور سالن بھی زیادہ خوشبودار اور لذیذ ہو جاتا ہے ۔

کٹھل

کچا کٹھل گرم خشک ۔ دیر میں ہضم ہوتا ہے ۔ ویرج کو بڑھاتا ہے زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو خون کو گاڑھا اور کمزور کرتا ہے قدرے قابض

ہے۔ جب کٹھل پک جاتا ہے۔ تو گُڑ کی مانند میٹھا ہو جاتا ہے۔ تاثیر پھر بھی عموماً ویسی ہی رہتی ہے۔ البتہ تھوڑی مقدار میں کھایا جائے تو طاقت بخشتا ہے ✦

کدّو:۔ (گھیا کے بیان میں دیکھیں) ✦

کرم کلہ ساگ گرم خشک قبض کُشا۔ نیند کی کمی۔ پتھری اور پیشاب کی رکاوٹ میں مفید ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ خشکی و مرگی کے بیمار اور نیز جن کو چکر آتے ہوں اور خیالات پریشان رہتے ہوں ان کو اس کا زیادہ استعمال اچھا نہیں۔ اس ساگ میں گھی تھوڑا بہت ضرور ڈالنا چاہیئے اور اس کے استعمال کے بعد ایک تولہ گُڑ کھا لینا مفید ہے ✦

کچنار سرد خشک۔ ذرا کڑوا ہے۔ تاہم لذیذ بنتا ہے۔ معدے کو طاقت دیتا ہے۔ پیشاب کی جملہ شکایات میں مفید ہے۔ ویرج کو طاقت دیتا ہے۔ قوّتِ باہ کو بڑھاتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ فربہ قابض ہے اپھارہ کرتا ہے۔ اس کی سبزی میں تھوڑا دہی اور سفید زیرہ ملانے سے یہ تمام نقائص سے بری ہو کر بہت فائدہ مند ہو جاتا ہے۔ کچنار کی چھال کا سفوف ۶ ماشہ بھر آدھ پاؤ دودھ کے ہمراہ استعمال کیا جائے تو جریان کو مفید ہے۔ کچنار کا رائیتہ پرانے دستوں میں مفید ہے۔ کچنار سفید گلابی دو قسم کا ہوتا ہے۔ تاثیر یکساں ہے ✦

کچالو (اروی جیسے اوصاف)

کریلا گرم خشک بلغم کو چھانٹتا ہے۔ بادی کو مٹاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کو خاص طور پر مفید ہے۔ اپھارہ کو دور کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ لقوہ گنٹھیا جلودھر پیچش اور پتھری کے لئے مفید

ہے۔ قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ بغیر کھٹائی کے اور تیل کی بجائے گھی میں پکانا بہتر ہے ٭

کِشمِش :۔ (داکھ کا بیان دیکھیں) ٭

کلفہ کا ساگ

سرد تر۔ خون اور گرمی کو شانت کرتا ہے۔ پتھری خونی بواسیر۔ کھانسی۔ سوزاک۔ عورتوں کی شرم گاہ کی جلن اور درد کو دور کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے قبض کشا ہے۔ کلفہ کا بیج بھی مندرجہ بالا تاثیر رکھتا ہے۔ بچوں کو پیڈو پر لیپ کرنے سے پیشاب کھل آتا ہے۔ بلغم کو بڑھاتا ہے۔ چاہے کسی رستے سے خون آتا ہو۔ کلفہ کا پانی آدھ پاؤ کے قریب نکال کر اور پانچ سات کالی مرچ ملاکر صبح و شام پی لیں۔ اخراجِ خون کے لئے مفید ہے۔ تلی۔ جگر اور معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے ٭

کلفی ملائی کی

سرد تر۔ قابض۔ پیشاب آور۔ اپھارہ کرتی ہے۔ بھوک کو کم کرتی ہے نکسیر کو روکتی ہے۔ عام طور پر باسی دودھ اس میں برتا جاتا ہے کلکتہ کے ڈائریکٹر آف ہیلتھ کا ایک مضمون اخبار پرتاپ نے ترجمہ کیا تھا۔ اس میں درج تھا کہ کلفی کے کئی نمونوں کا خوردبین سے ملاحظہ کیا گیا تو ان میں سے کئی میں جرثوم نکلے۔ ڈائریکٹر صاحب نے ہندوستانی بچوں کے بھلے کے لئے میونسپل کمیٹیوں سے اپیل کی ہے کہ ایسی ناقص شے کی فروخت بند کردی جائے۔ یہ گلے اور دانتوں کو خراب کرتی ہے۔ محرکہ بخار ٹائیفائیڈ کے جراثیم اس میں پرورش پاتے ہیں۔ بازاری کلفی کے شوقین بچے اکثر ٹائیفائیڈ کا شکار ہو جاتے ہیں ٭

کمل گٹا (کمل ڈوڈا۔ ڈوڈا)

سرد تر۔ بھاری۔ قابض۔ قوت بخش۔ بلغم بادی خون اور گرمی کے جملہ نقائص کو دور کرتا ہے۔ قے متلی اور بے چینی کو دور کرتا ہے۔ مرد اور عورت دونوں کے اعضائے تناسل (اولاد پیدا کرنے والے اعضا) کو طاقت دیتا ہے۔ کمل گٹا کو توڑ کر اس کا سبز پتہ نکال کر گرمیوں میں پانی میں بھگو رکھیں دو تین گھنٹہ بعد وہ پانی بچوں کو پلانے سے ان کی پیاس کو تسکین حاصل ہوتی ہے۔ یرقان کے لئے کمل گٹا اور کمل پھول دونوں مفید ہیں۔ کمل گٹا کو سکھا کر بھون کر پھول مکھانے بنائے جاتے ہیں جو مندرجہ بالا فوائد رکھتے ہیں +

کھانڈ

گرم تر۔ کف کو چھانٹتی ہے قے اور متلی کو دور کرتی ہے۔ منہ کو صاف کرتی ہے۔ بہت گرمی نہیں کرتی نیند لاتی ہے۔ بھوک کو کم کرتی ہے جسم میں طاقت پیدا کرتی ہے۔ کھانڈ کا دھواں رکے ہوئے زکام میں بہت مفید ہے۔ کھانڈ کا شربت ٹھنڈا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے بڑی جلد مساموں میں گھس کر خون اور پسینہ صاف کرتا ہے۔ سوزاک اور پیشاب کی جلن دور کرتا ہے +

زیادہ تر یہ تمام اوصاف اس کھانڈ کے ہیں جو گنے سے طیار کی گئی ہو۔ اور جسے سفید بنانے کے لئے کارخانہ داروں نے کیمیکل نہ ڈالے ہوں۔ در اصل فی زمانہ ایسی کھانڈ ملنا مشکل ہو گیا ہے صحت اور طاقت کے حصول کے لئے کھانڈ کی نسبت شکر بہتر ہے سفید کھانڈ کا زیادہ استعمال صحت کیلئے اچھا نہیں +

کھٹا (نارنج۔ کٹرنا)

گرم خشک۔ پانی یا شربت میں نچوڑتے سے

اس کی تاثیر سرد خشک ہو جاتی ہے۔ بادی اور قبض کو دُور کرتا ہے۔ درد۔ قے متلی۔ پیاس بدہضمی۔ مُنہ کی بدمزگی۔ پیٹ میں کیڑوں کا ہونا یہ سب اس سے دُور ہوتے ہیں۔ کھانسی زکام گلے رحم اور دیرج کی بیماریوں میں اسکا استعمال منع ہے۔ اس کی بجائے کاغذی نمبو کا استعمال بہتر ہے۔

کھجور

معتدل چکنی۔ معدے اور دل کو طاقت دیتی ہے۔ بادی بلغم اور سُوجن کو مٹاتی ہے۔ قدرے قابض ہے۔ خون اور گرمی کے نقائص کو دُور کرتی ہے۔ خون پیدا کرتی ہے معتدل طبیعت والوں کو خاص طور پر مفید ہے۔ جسم کو موٹا کرتی ہے خون کو پیدا کرتی ہے۔ مقوی باہ ہے کھجور کھانے کے بعد دہی کی پتلی چھاچھ پی لینے سے فوراً ہضم ہو جاتی ہے۔ کھجور کی گٹھلی کو جلا کر ۲-۳ ماشہ بھر اگر ٹھنڈے پانی سے دو تین بار دن میں استعمال کیا جاوے تو دست بند ہو جاتے ہیں۔ خشک کھانسی اور دمہ میں کھجور مُفید ہے۔

کھچڑی

چاولوں کے ساتھ مُونگ چنا موٹھ یا باجرہ میں سے کوئی ایک ملاکر پکانے سے کھچڑی بن جاتی ہے۔ کھچڑی معتدل تر۔ زود ہضم۔ مفرح صحت بخش اور طاقت بخش ہے۔ اس میں گھی اور کالا زیرہ کافی ڈالنا چاہیئے۔

کھچڑی چہ نعمت است کہ دل شاد می کند

لیکن بغیر روغن فریاد می کُند

"کھچڑی کے تین یار۔ دہی پاپڑ اور اچار" ان کے ساتھ یہ بڑا مزا کرتی ہے مریضوں کے لئے مُونگ کی دال اور چاولوں کی کھچڑی پکانا چاہیئے اور اتنی پتلی ہو کہ پی جا سکے اس میں گھی ڈالنا آپ کے مُعالج کے حکم پر مُنحصر ہے۔

کھُنب کھُنب زمین کے پسینہ سے گرمی کے موسم میں بارش کے بعد پیدا ہوتی ہے سرد تر اور قابض ہے۔ اپھارہ کرتی ہے بلغم کو پیدا کرتی ہے۔ خون کو خراب کرتی ہے +

مگر کھُنب کا جو بڑا وصف ہے وُہ یہ ہے کہ یہ لذیذ بہت ہے۔ اس واسطے اس سے چاہے کتنا ہی نقصان کیوں نہ ہو لوگ اس کا استعمال بہت شوق سے کرتے ہیں۔ موٹی الائچی کالا زیرہ۔ دارچینی۔ پودینہ وغیرہ اس کی ترکاری میں ملا دینے سے اسکے نقائص ایک حد تک دُور جاتے ہیں۔ ہومیوپیتھی کے ماہرین اس کے دماغ کے واسطے مُفید ثابت ہونے کے متعلق تجربے کر رہے ہیں۔ ڈھینگری گچھی وغیرہ بھی زمین کے پسینہ سے خود بخود پیدا ہوتی ہیں اور اُن کے بھی یہی اوصاف ہیں +

کھیرا سرد تر قبض کُشا۔ گرمی کے جملہ امراض۔ یرقان۔ پیاس پیشاب کی جلن ورکاوٹ خُون کا کسی جگہ سے آنا یہ سب کھیرے کے استعمال سے بہت حد تک دُور ہو جاتے ہیں چھیل کر اور نمک کالی مرچ لگا کر اسے استعمال کرنا چاہیئے۔ کھیرا کا تھیرنہ بہت مُفید اور لذیذ چیز ہے۔ ایک دو کھیرا سے زیادہ کبھی نہ کھانا چاہیئے۔ پکا ہُوا کھیرا سردی کی تاثیر کھو بیٹھتا ہے۔ کھیرے کے بیج رگڑ کر پینا مندرجہ بالا امراض میں مُفید ہے۔ کھیرا کھا کر اوپر پانی بہت جلدی نہ پینا چاہیئے۔ ورنہ ہیضہ ہونے کا ڈر ہے +

کھوآ :۔ دیکھیں ربڑی کا بیان +

کیسر کشمیر کا کیسر بہترین ہے۔ کیسر میں آج کل ٹھگی بہت ہو گئی ہے

کیسر کے علاوہ اور کئی قسم کے پھول ہیں جن میں تاریں سی ہوتی ہیں۔ تازہ مکی کے بھٹے کو ہی دیکھیں کتنی لمبی لمبی تاریں اس کے گرد ہوتی ہیں۔ بے ایمان لوگ ان تاروں کو اکٹھا کر کے اور چھوٹا چھوٹا کاٹ کر کیسر کے پانی میں رنگ لیتے ہیں اور کیسر کے نام سے بیچتے ہیں بیمار بیچارے ایسے ناقص کیسر کو استعمال کر کے اور زیادہ بیمار ہوتے ہیں۔ کتنی اخلاقی گراوٹ ہے پس کیسر پوری تسلی کر کے لینا چاہیئے۔ یہ تو امر یقینی ہے کہ گاؤں میں لوگ چونکہ پیسے دو پیسے کا مانگتے ہیں اس واسطے پنساری ۳ر۴ تولہ والا نقلی کیسر خریدا کرتے ہیں۔ یہ میں نے بارہا دیکھا ہے۔ اصلی کیسر کا نرخ دو روپے فی تولہ کیسر گرم خشک ہے۔ اعضائے رئیسہ دل، دماغ، معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ طبیعت کو صاف کرتا ہے۔ جسم کے مواد کو باہر نکالتا ہے۔ نیا خون پیدا کرتا ہے قدرے قابض ہے۔ پیشاب آور ہے چیچک کے مریض کو کیسر کی ۴۔۵ تاریں استعمال کرانے سے چیچک کا مواد باہر نکال کر اندر صاف کر دیتا ہے کیسر دھات کو بڑھاتا ہے امساک زیادہ کرتا ہے مقوی باہ ہے۔ نزکام۔ کھانسی بیچینی سر درد کو دور کرتا ہے۔ مثانہ گردہ اور آنکھ کو بہت طاقت دیتا ہے۔ چہرے کو نکھارنے والے اور مہاسے جھائیں داغ وغیرہ دور کرنے والے ابٹنوں میں کیسر کا جزو مفید ترین ہے۔

کیلا

سرد تر بلغم پیدا کرتا ہے۔ مقوی غذا ہے۔ طاقت اور خون پیدا کرتا ہے۔ جریان احتلام میں مفید ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ کمزور ہاضمہ والے اس کا استعمال بہت کم کریں۔ قدرے قابض ہے۔ کیلے کے اوپر شہد ملا دودھ پینا عورتوں کے سفید پانی کو مفید ہے۔ کچے کیلے کی سبزی بھاری ہے مگر گرمی اور خشکی کے جملہ نقائص کو دور کرتی ہے۔

کیلا کئی قسم کا ہوتا ہے بلکلتی کیلا بہت چھوٹا اور قدرے کھٹا اس لئے ہوتا ہے جو پرانی پیچش دست اور سنگرہنی کے مریض کے لئے بہت مفید ہے۔ لال کیلا اور ہری چھال کیلا مقوّی ہے۔ صوبہ سرحد کا کیلا لیسدار اور دیرہضم ہوتا ہے ٭

گاجر

سرد تر قبض کشا۔ خون کی خرابی اور خون کا کسی بھی راستہ سے جانا۔ سنگرہنی۔ بادی اور بلغم کی بیماریوں نیز جلودھر۔ پتھری۔ سوزاک اور دل کی دھڑکن میں مفید ہے۔ خون پیدا کرتی ہے۔ دماغ اور معدے کو طاقت دیتی ہے۔ پیشاب لاتی ہے۔ ویرج کو گاڑھا کرتی ہے۔ گرم مزاج والوں کے باہ کو طاقت دیتی ہے۔ رات کو پانی میں اُبال رکھیں۔ سویرے چھلکا اور گٹھلی نکال کر کھائیں ٭

گاجر کئی طریقوں سے استعمال ہوتی ہے کچی۔ ترکاری۔ حلوہ۔ اچار۔ مربہ اور کانجی کی صورت میں بہت برتی جاتی ہے۔ گاجر کے اچار اور کانجی ہاضم تو ہیں مگر زیادہ استعمال سے خون کو کمزور کرتے اور بگاڑتے ہیں۔ گاجر کے بیج حیض کو کھولتے ہیں۔ ایک تولہ گاجر کے بیجوں کا کاڑھا کر کے پرانا گڑ ملا کر صبح شام استعمال کریں حیض کی بندش دور ہوگی۔ گاجر کا مربہ دل دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ گاجر اُبال کر اور حسب شوق میٹھا یا نمک ملا کر کھانا صحت کیلئے بہترین ہے ٭

گائے کا دودھ

معتدل سب جانوروں کے دودھ سے بڑھ کر مفید ہے۔ سب موسم سب عمر اور سب طبیعتوں کے موافق ہے۔ طاقت بخش ہے۔ دماغ کو روشن کرتا ہے پھیپھڑے اور دل کو طاقت دیتا ہے۔ تپ دق کے بیمار کے لئے عمدہ غذا ہے۔ ویرج کو صاف اور زیادہ

کرتا ہے۔ جلدی ہضم ہوتا ہے۔ طاقت اور جوانی کو قائم رکھتا ہے۔
صحت مند گائے کا دودھ تازہ پیا جا سکتا ہے۔ دیر ہو جانے پر اُبال کر پینا چاہیئے مفصل دودھ کے بیان میں دیکھیں۔

بچھی جو تاثیر کھنب کی بیان کی ہے۔ وہی اس کی ہے۔

گدھی کا دودھ

طاقت بخش اور زود ہضم ہے۔ گرمی خشکی کی شکایات اور ہاضمہ کی کمزوری کے لئے یہ دودھ مُفید ہے۔ اس کی تاثیر عورت کے دودھ سے کسی قدر ملتی جلتی ہے۔ انگریز لوگ اپنے بچوں کو گدھی کا دودھ پلانا بہت مُفید سمجھتے ہیں اور اگر کسی وجہ سے خود نہ پلا سکے تو میم صاحبہ اپنے دودھ کی بجائے اس کے دودھ پر بچے کو پالتی ہے لیکن ماں کا دودھ ماں کا دودھ ہے۔ قدرت کی طرف سے بچے کے لئے ماں کا دودھ ہی بنایا گیا ہے۔ (مفصل دیکھیں ہدایت نامہ پرورش بچگان میں)۔

گرم مصالحہ

دال سبزی میں گرم مصالحہ ڈالنا ضروری ہے۔ ان سے ایک تو سبزی خوشبودار خوش ذائقہ اور دل پسند ہو جاتی ہے۔ دوسرے ہضم جلدی ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل گرم مصالحہ بہترین ہے جب سبزی یا دال تیار ہو جائے تو چٹکی بھر ڈال دیں۔

لونگ	موٹی الائچی	دار چینی	کالا زیرہ عمدہ قسم	کالی مرچ
آدھ تولہ	آدھ چھٹانک	ایک تولہ	آدھ چھٹانک	ایک چھٹانک

یہ مصالحہ سب طبیعتوں کے موافق ہے۔ جو بھائی بہت ہی گرم مزاج رکھتے ہوں وہ لونگ اور دار چینی کی بجائے سفید زیرہ استعمال کر سکتے ہیں۔

گرم مصالحہ ہر مہینے تازہ بنانا چاہیئے اور بازار سے پسا پسایا نہ لینا چاہیئے کیونکہ اس میں زیادہ حصّہ دھنیا ہی ہوتا ہے۔ دھنیا گرم مصالحہ کا حصّہ نہیں دھنیا تڑکا (چھونک) لگاتے وقت گھی میں ڈالنا چاہیئے۔ اور گرم مصالحہ اس وقت جب سبزی ہر طرح سے تیار ہو جائے ۔

گُڑ

گرم تر۔ ہاضمہ کو ٹھیک کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ طاقت بڑھاتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ ادرک کے ساتھ بلغم کو دور کرتا ہے ہیڑ کے سفوف کے ساتھ گرمی کو سونٹھ کے ساتھ ہر قسم کی بادی کو دور کرتا ہے اور مقوی باہ ہے۔ اس واسطے گڑ مختلف طریقوں سے استعمال کیا ہوا ایک اعلیٰ قسم کی دوائی کی دوائی اور خوراک کی خوراک ہے۔ گڑ میں زیرہ ڈال کر کھانا گردہ کو صاف کرتا ہے۔ خون کو پیدا کرتا ہے۔ پرسوت کے بخار سے بچاتا ہے۔ پرانا گڑ دوائیوں میں استعمال ہوتا ہے جتنے زیادہ برسوں کا پرانا ہو دوائی کے لحاظ سے اتنا ہی اچھا ہے اور اتنی ہی تھوڑی مقدار میں فائدہ کرجاتا ہے ایک سال کے بعد گڑ پرانا ہونے لگ جاتا ہے۔ یہ ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے مقوی باہ ہے۔ گڑ کا زیادہ استعمال خون اور دانتوں کو خراب کرتا ہے ۔

گُلاب

سرد خشک۔ عصبی نظام نروس سسٹم (Nervous System) کو طاقت بخشتا ہے۔ دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے معدہ جگر اور جملہ اعضا متعلقہ ہاضمہ کی میل نکالتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ گردے کے درد کے لئے مفید ہے۔ دل کی کمزوری اور بیہوشی کے دورے کے لئے مفید ہے زکام میں مبتلا اشخاص پھول نہ سونگھیں ۔

گلاب کا گلقند:۔ گلاب کے پھولوں کا گلقند معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ بوڑھوں کو تو روزانہ ہی تولہ بھر مل جائے تو بہت مفید ہے۔ بادی کے امراض میں اس کا استعمال خصوصاً مفید ہے پھیپھڑے کیلئے طاقت بخش ہے ؀

گلاب کا عرق:۔ دل دماغ اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی بیچینی کو دور کرتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔ ہاضم اور قبض کشا ہے ؀

گنا سرد تر۔ بلغم پیدا کرتا ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ طاقت بخش ہے۔ دست آور ہے۔ خشکی کو دور کرتا ہے۔ بھاری ہے چھاتی میں بلغم کے رکاؤ کو دور کرتا ہے پیشاب کھل کر لاتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے۔ خون کسی رستے سے جاتا ہو۔ اس کے لئے مفید ہے۔ پیٹ کی گرمی اور جلن کو دور کرتا ہے۔ کچا گنا چربی کو بڑھاتا ہے۔ ویرج کو کمزور کرتا ہے۔ گنا دانتوں سے چوسا ہوا زیادہ مفید ہے جب بادی اور بلغم جسم میں بڑھے ہوئے ہوں تو اس کا استعمال نقصان دیتا ہے ؀

کولہو میں پیلا ہوا رس تھوڑی دیر ہوا میں رکھا رہے تو اس کے استعمال سے اپھارہ ہونے کا خطرہ ہے۔ دیر میں ہضم ہوتا ہے اور پیشاب بہت لاتا ہے ؀

گوبھی (پھول گوبھی) سرد خشک۔ پیشاب آور ہے۔ بھاری ہے۔ بادی کرتی ہے سوائے ادرک ملائے نہیں کھانی چاہیئے ورنہ بدہضمی اور اپھارہ کی شکائیت ہو جائیگی۔ گوبھی کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ گوبھی ایک لذیذ سبزی ہے مگر جتنی لذیذ ہے اتنے اس میں فائدے نہیں۔ گرم مزاج والوں کے معدہ کو طاقت دیتی ہے جریان احتلام میں مفید ہے۔ کھانسی کے بیمار اسے استعمال کر سکتے ہیں ؀

گوبھی بند (بند گوبھی - پتر گوبھی - بند)

سرد خشک - تر ہے پیشاب آور ہے - خُون کی خرابی کو دُور کرتی ہے - قبض کُشا ہے - ذیابطیس کے مریضوں کے لئے بہت مُفید سبزی ہے - کیونکہ اس میں نشاستہ اور شکر نہیں - دُوسرے پیاس کی زیادتی کو روکتی ہے ٭

گوبھی گانٹھ (گانٹھ گوبھی)

گرم خشک - دل دماغ اور پیٹ کو خراب کرتی ہے - پیشاب آور ہے - نیند لاتی ہے - اسکی ترکاری میں ادرک کالی مرچ اور کالا زیرہ ڈالنا مُفید رہتا ہے ٭

گُولر

مُعتدل بلغم کو دُور کرتا ہے - نزلہ خشک کھانسی - خُون کی خرابی اور دمہ کو مُفید ہے - طاقت بخش ہے - اس کے اندر چھوٹے چھوٹے مچھر سے ہوتے ہیں بعض لوگ پھُونک مار کر انہیں اُڑا دیتے ہیں بعض مچھر سمیت نگل جاتے ہیں - آنکھ کی بیماریوں میں مچھروں سمیت گُولر مُفید ہے - اس کی لکڑی کی راکھ آتشک کے زخموں کو دُرست کرتی ہے - مگر عارضی طور پر کیونکہ آتشک اندر کی بیماری ہے اور اس کی جڑ تب جاتی ہے جب خُون سے دوائیوں کے ذریعے زہر نکال دیا جائے - گُولر پکا کر کھانا نیز اسے سکھا کر اور ہموزن شکر ملا کر کھانا عورتوں کے سفید پانی سیلان الرحم (لیکوریا) کیلئے مُفید ہے ٭

گھی

گرم تر جس طرح جلتی آگ پر گھی ڈالنے سے آگ زیادہ روشن ہوتی ہے اسی طرح پیٹ کی آگ پر بھی گھی ڈالنے سے ہاضمہ خُوب تیز ہوتا ہے جسم موٹا ہوتا ہے - دل و دماغ کو طاقت پہنچتی ہے مگر جس طرح بغیر شعلہ کی آگ

پر گھی ڈالنے سے آگ کا شعلہ نہیں نکلتا ہے بلکہ آگ بجھنے لگتی ہے۔ اسی طرح جن کی پیٹ کی آگ (ہاضمہ) کمزور ہو اِن کو گھی بجائے فائدہ کے نقصان دیتا ہے۔ چاہیئے کہ وُہ پہلے ہلکی خوراک دوائی ورزش وغیرہ سے ہاضمہ درست کر لیں۔ پھر گھی کھائیں تو بہت مفید ہو گا۔ گھی جسم کی ساتوں دھاتوں رس۔ خون۔ گوشت۔ چربی۔ ہڈی۔ مجا اور ویرج کو بڑھاتا ہے۔ دماغ کو روشن کرتا ہے اور بہت طاقت بخش ہے۔

جس نے زہر کھایا ہو جیسے سانپ نے کاٹا ہو جیسے پلیگ ہو گئی ہو اُسے آدھ پاؤ خالص گھی دو چار بار پلا دینا سب قسم کے زہر کو بہت حد تک خارج کر دیتا ہے مرگی اور جنون کی بیماری میں پانچ دس سال کا پرانا گھی دیں دوسری دوائی کی ضرورت نہ رہے گی۔ جریان۔ احتلام۔ نامردی۔ آتشک۔ سوزاک وغیرہ ویرج کی بیماریوں میں گھی کا استعمال صحت بخش ہے۔ کالی اور خشک کھانسی میں خالص گھی کے استعمال سے گلا تر ہو کر شکائیت رفع ہو جاتا ہے۔ بلغمی کھانسی اور زکام میں گھی منع ہے۔ نئے بخار میں گھی کا اثر زہر کے برابر ہے۔ تھوڑی مقدار میں گھی بڑھاپے کو دُور رکھتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔

گھی جتنا تازہ ہو اچھا ہے۔ اگر مجبوری گھی زیادہ دیر تک رکھنا ہو تو اس میں نمک کی ڈلی ڈالیں۔ اگر تانبا وغیرہ کسی دھات سے کسیلا نہ ہو گیا ہو بلکہ اور کسی وجہ سے خراب ہو گیا ہو تو گھی کا چوتھائی حصہ چھاچھ ڈال کر آگ پر جوش دیں چھاچھ جل چکے تو آتار لیں صاف ہو گا۔ ولائیتی دیسی تیل گھی میں طاقت کم ہے۔ گلے کو خراب کرنے کی قدرت البتہ زیادہ رکھتا ہے۔ خالص گھی میں ولائیتی گھی ملایا جائے تو پیٹ کو بہت ہی نقصان دیتا ہے۔ چربی ملانے سے بھی متذکرہ بالا

دو نو شکایات ہوجاتی ہیں اور فی زمانہ لوگوں کی صحت کی خرابی کی بڑی وجہ ناخالص گھی ہے (عام حالات میں ایک چھٹانک فی دانہ سے زیادہ گھی نہ کھانا چاہیئے)

گھیا (کدو۔ گھیا کدو۔ لوکی)

گھیا کدو کا لنشی پھل اور میٹھے میں غلط فہمی ہے یکا لنشی پھل اور میٹھا کا بیان دیکھیں۔ گھیا کدو دو قسم کا ہوتا ہے لمبا اور گول۔ اس کا وزن اکثر ½ سیر سے ۲ سیر تک ہوتا ہے لیکن کا لنشی پھل اور میٹھا اکثر ۲ سیر سے ۱۰۰ سیر تک ہوتا ہے بلکہ اس سے بھی زیادہ گھیا کا چھلکا سبز اور بہت ملائم ہوتا ہے ✤

گھیا سرد تر ہے قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ خونی بواسیر۔ سوزاک گرمی کا بخار اور دیگر خون اور گرمی کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ بہت ہلکی غذا ہے۔ اس واسطے وید ڈاکٹر اکثر بیماروں کو اسکی سبزی بتاتے ہیں۔ گھیا کو کاٹ کر پیر کے تلوؤں پر مالش کرنے سے گرمی کا جوش بہت کم ہوجاتا ہے۔ اس کی سبزی میں تھوڑی سی کھٹائی اور کالا زیرہ ملانا مفید ہے گھیا کدو کے اُوپر کا چھلکا چھیل دینا چاہیئے۔ یہ خون کو بگاڑتا ہے ✤

ایک نرم اور چھوٹا سا گھیا کدو لے کر بینگن کی مانند بھون لیں۔ جلا ہوا چھلکا دور کرکے اس میں ½ پاؤ گھی اچھی طرح ملا کر آگ پر رکھ دیں۔ جب کدو کا تمام پانی خشک ہوجائے تو اُتار کر اس گھی کے تلوؤں پر مالش کرنے سے ہاتھ اور پاؤں کی جلن دور ہوتی ہے۔ کھانے کو گھیا کدو بھونا ہوا دیں ✤

گیہوں (گندم۔ کنک)

قدرے گرم تر۔ سب غذاؤں سے بہتر ہے۔ بالکل تازہ فصل کی گیہوں گرم

زیادہ ہوتی ہے۔ تین ماہ بعد استعمال کرنی چاہیئے۔ سوا سال کے بعد گیہوں پرانی ہو جاتی ہے اور اس کی تاثیر کم ہونے لگ جاتی ہے۔ گیہوں کی روٹی جسم کو مضبوط بناتی ہے۔ خون گوشت اور ویرج پیدا کرتی ہے۔ دل دماغ اور آنکھوں کو طاقت بخشتی ہے ✦

اس کی کچی روٹی اور جلی ہوئی روٹی دونوں صحت کے لئے مضر ہیں۔ باسی روٹی دیر میں ہضم ہوتی ہے اور زیادہ باسی روٹی پیٹ میں درد پیدا کرتی ہے۔ بھٹی میں بھنی ہوئی گیہوں طاقت بخش ہے۔ اس میں تھوڑا گڑ یا شکر ملانا مفید ہے۔ گیہوں کا حلوہ بہت طاقت بخش ہے گو دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔ گیہوں کا دلیا بہت جلدی ہضم ہو جاتا ہے میدہ کبھی استعمال نہ کرنا چاہیئے (دیکھیں آٹے کا بیان) ✦

باسی روٹی کھٹی چھاچھ میں بھگو کر آنکھوں کے اوپر باندھنے سے آنکھوں کی اکھن سرخی اور درد دور ہوتے ہیں۔ نہر کے پانی سے جو زمین سینچی جائے اس کی نسبت برساتی یا کنوئیں کی زمین کی گیہوں زیادہ طاقت بخش ہوتی ہے۔ سفید کی نسبت لال بہتر ہوتی ہے ✦

گیہوں کا تیل بھی بہت مفید چیز ہے۔ کانسی کی تھالی پر گیہوں بچھا کر اور لال کیا ہوا لوہے کا ٹکڑا رکھ کر پتھر وغیرہ سے دبا دیں۔ کالا سا تیل تھالی پر لگ جائیگا۔ جلدی جلدی اتار کر داد پر لگائیں۔ نئے داد کو بہت جلد آرام آجاتا ہے ✦

لسی کچی دودھ میں برابر کا یا زیادہ پانی ملانے سے کچی لسی بن جاتی ہے یہ بہت پیشاب آور ہوتی ہے گرمی کے مواد کو خارج کرتی ہے

پیشاب کی جلن کو دُور کرتی ہے۔ آم کے بعد لسی پینا بہت ہی طاقت بخشتا ہے اور گرمی کو ہٹاتا ہے۔

لسّی پکی

(چھاچھ کے بیان میں دیکھیں)۔

لسوڑا

سرد تر۔ بلغم گرمی اور خون کے فساد کو رفع کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن۔ پیشاب کا بار بار آنا۔ پیاس گرمی کا بخار۔ خشک و مرخشک کھانسی اور بلغم کی رکاوٹ کو دُور کرتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ گلے اور سینہ کو تراوت پہنچاتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال ہاضمہ کو خراب کرتا ہے۔ اسکی نرم نرم کونپلوں کو رگڑ چھان کر اور کوسا کر کے پینا پیشاب کی زیادتی میں نافع ہے۔

لوبیا (رواں)

گرم تر۔ دودھ اور ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔ بدن کو مضبوط کرتا ہے۔ پیشاب اور حیض کو کھولتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ زیادہ استعمال سے خواب بہت آتے ہیں۔ اس کی سبزی میں ادرک یا سونٹھ ڈالنا بہت مفید ہے۔ درد گردہ میں لوبیا کے پتوں کا ساگ بہت مفید ہے بلکہ ایک طرح کی دوائی ہے۔ زچہ کو دینے سے پرسوت کا خون صاف ہو جاتا ہے۔ دردِ زہ کے آغاز میں لوبیا کا شوربہ یا لوبیا کے پتوں کا جوشاندہ پینے سے بچہ جلدی پیدا ہوتا ہے۔

لوکاٹ

سرد تر۔ نکسیر۔ خونی قے۔ خونی بواسیر اور خون کے نقائص میں لوکاٹ کا استعمال مفید ہے۔ پیاس کو کم کرتا ہے طبیعت کو صاف کرتا ہے۔ دل کو فرحت بخشتا ہے۔ گرمی بادی کے بیماروں کے لئے اچھا پھل ہے۔

لونگ

گرم خشک۔ بھوک لگاتا ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے پیاس۔ تے اپھارہ ہچکی۔ آنکھوں کی بیماریوں تپ محرقہ بلغم۔ دمہ۔ کھانسی نزلہ۔ لقوہ۔ فالج مرگی جنون اور نامردی میں مفید ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ پان کے ساتھ بھی لونگ چبانا شہوت کو بہت بڑھاتا ہے سردی کے سر درد میں فائدہ کرتا ہے +

لہسن (تھوم)

گرم خشک۔ بلغم کی جملہ بیماریوں۔ فالج۔ لقوہ۔ دمہ۔ کھانسی۔ درد سر۔ جوڑوں کے درد اور انتڑیوں کی کمزوری میں بہت مفید ہے قبض کشا ہے پھیپھڑہ کے زخم تپ دق پرانے بخار دل کی کمزوری۔ باؤ گولہ۔ اپھارہ۔ بدہضمی اور کوڑھ سب کو رفع کرتا ہے۔ معدے اور جوڑوں میں جو رطوبت بڑھ کر خارش پیدا کرتی ہے اس کو یہ سکھاتا ہے پسینہ اور حیض کو جاری کرتا ہے آنکھوں کو بہت طاقت دیتا ہے +

طاقت قائم رکھنے والی خون۔ ماس۔ چربی۔ ویرج کو بڑھانے والی اور بڑھاپے کے اثر کو دور رکھنے والی دوائیوں کو رسائن کہتے ہیں۔ جو فہرست رسائن خوراکوں کی ہے۔ اس میں لہسن کا درجہ خاصہ اچھا شمار کیا جاتا ہے۔ اسکے استعمال سے منہ سے بدبو آتی ہے چھیل کر اور چھاچھ میں دو چار گھنٹہ بھگو رکھنے سے لہسن کی بدبو کم ہو جاتی ہے +

چھلے ہوئے لہسن کو رات کے وقت چھاچھ میں بھگو دیں۔ سویرے دھو کر کچل کر ۸ گنا دودھ میں جوش دے کر کھوا بنالیں مناسب کھانڈ ملا کر ۲ ماشہ سے ایک تولہ تک روزانہ استعمال کریں تو مندرجہ بالا امراض کے لئے اکسیر کا کام

دیتا ہے۔ بادی بلغمی مزاج والے ہی اسے استعمال کریں اور وہ دیکھیں گے کہ ان کی تمام بیماریاں دور ہو کر طاقت بڑھ جاتی ہے گرم مزاج کیلئے لہسن منع ہے ٭

لیچی

سرد تر۔ دل دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ پیاس کو بجھاتی ہے۔ قدرے بھاری ہوتی ہے۔ تھوڑی تھوڑی کھائیں تو جلدی ہضم ہو کر خون بڑھاتی ہے ٭

ماش کی دال (ماںہہ۔ اُڑد)

گرم تر۔ بلغم پیدا کرتی ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔ بیرونی جلد

امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ چھاتیوں میں دودھ بڑھاتی ہے۔ حمل میں اعتدال کیساتھ ماش کی دال کا استعمال بچے کو بہت طاقت دیتا ہے۔ دودھ پیتے بچے کی ماں کے لئے منع ہے۔ البتہ پہلے وہ تھوڑی تھوڑی پتلی دال کھانے کی عادت ڈالے اور پھر آہستہ آہستہ کچھ بڑھا دے تو بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ ماش کی دال کا زبردست پرہیز کرنے کے میں حق میں نہیں جو لوگ اتنا زبردست پرہیز کرتے ہیں اگر کسی وقت بھی اُن سے تھوڑی سی بدپرہیزی ہو جائے تو ان کو بہت تکلیف ہوتی ہے جیسے کہ عام طور پر نمونیہ انہیں کو ہوتا ہے جو اپنی چھاتی کو بڑا ڈھک کر رکھتے ہیں لیکن جب کبھی تھوڑی سی غلطی سے سینہ ننگا ہو جاتا ہے تو نمونیہ انہیں پکڑ لیتا ہے مگر جو لوگ سردی گرمی برداشت کرنے کی عادت رکھتے ہیں وہ نمونیہ میں مبتلا نہیں ہوتے ٭

ماش کی دال خون ماس اور چربی کو بڑھاتی ہے۔ موٹاپا تر کھانسی اور دمہ کے بیمار اسے بالکل نہ کھائیں۔ ماش کو ہضم کرنا مضبوط معدہ کا کام ہے جگر بدہضمی

اور قبض کے مریض اسے بالکل نہ برتیں جب تک کہ ہاضمہ ٹھیک نہ ہو جائے۔ ایسے زود ہضم اور صحت بخش بنانے کے لئے ہینگ۔ سونٹھ۔ ادرک کا تڑکا اس دال میں مفید ہے۔ اسے زیادہ مقدار میں کبھی نہیں کھانا چاہیئے ٭

اُڑد دو تولہ رات کو دودھ میں بھگو رکھیں۔ سویرے رگڑ کر دودھ مصری ملا کر پی لیں۔ دل دماغ اور ویرج کے واسطے بہت طاقت بخش چیز ہے ٭

مالٹا

سرد تر۔ طاقت بخش۔ ہاضم اور مفرح ہے۔ خون اور گرمی کے فساد کو نیز پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ طبیعت کو صاف کرتا ہے۔ کھانسی زکام میں استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ بدہضمی جگر۔ تلی اور بخار کے مریضوں کو بہت مفید ہے۔ جس مالٹے کا چھلکا پتلا ہو وہ اچھا ہوتا ہے۔ اندر سے لال نکلے تو زیادہ طاقت بخش ہوتا ہے ٭

مٹر

گرم خشک۔ اس میں نائیٹروجن اور پروٹین کا حصہ زیادہ ہونے سے اس کے استعمال سے خون اور گوشت خوب بڑھتے ہیں۔ حیض کا درد ہو تو اس کی سبزی مفید ہے۔ مٹر بلغم کو گھٹاتا ہے۔ عورتوں کے دودھ کو بڑھاتا ہے۔ چھوٹا مٹر۔ جو بھورے رنگ کا ہوتا ہے اور ماش کی دال کے برابر ہوتا ہے۔ مویشیوں کا کھاجا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال انسان کو بہرہ کرتا ہے ٭

مٹی

یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ مٹی بھی ہندوستانیوں کی خوراک کا حصہ ہے اور یہی نہیں کہ ادنٰے ذاتوں کے لوگ اسے کھاتے ہیں بلکہ اونچے گھرانے کی عورتوں میں بھی مٹی کے استعمال کا خاصہ رواج ہے۔ شاستر میں لکھا ہے کہ حمل کے چوتھے مہینے سے عورت کا من قسم قسم کی چیزوں پر چلتا ہے اور واجب

ہے کہ اس کی خواہشوں کو مناسب حد تک پورا کیا جائے مگر کسی اچھی چیز کے تو ان کی کیا ہی خواہش ہوتی ہے۔ مٹی مانگتی ہیں کئی حاملہ اور غیر حاملہ عورتیں ایک ایک پاؤ مٹی روزانہ کھا جاتی ہیں۔ مردو! ہوش کرو۔ اس قسم کی نامعقول باتوں سے آپ کی گھر والیاں عموماً بیمار بنی رہتی ہیں۔ مٹی انتڑیوں کے اندر کو اس طرح لیپ دیتی ہے کہ خوراک کا رس ان میں اچھی طرح جذب نہ ہو کر خون ٹھیک طور پر پیدا نہیں ہوتا۔ مٹی سے یرقان ہو جانی تو عام بات ہے۔ بچوں کو بھی مٹی کھانے سے روکو۔

ملیٹھا (گمبھیری ملیٹھا نمبو)

سرد تر۔ بادی اور گرمی کو مٹاتا ہے۔ گلے کی سب بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے۔ خون کے جوش کو ٹھیک کرتا ہے۔ بدہضمی۔ بخار۔ پیاس اور قے کو دور کرتا ہے اور طاقت بخشتا ہے۔ ملیریا اور گرمی کے بخار میں مفید ہے۔

مُربّہ

کھانڈ کی چاشنی میں کسی چیز کو بکا رکھنا مربہ کہلاتا ہے۔ عام طور پر سیب ناشپاتی آم۔ بہی۔ بلگری۔ آملہ۔ ہرڑ یا پیٹھا کا مربہ ڈالا جاتا ہے۔ سب قسم کا مربہ فرحت بخش اور طاقت بخش ہوتا ہے۔ الگ الگ چیزوں سے تیار شدہ مربہ کی تاثیر ان کے اپنے بیان میں درج ہے۔ مربہ دوائیوں کو لذیذ بنا کر دینے کا ایک طریقہ ہے۔

جن کو کھانا کھاتے ہی پاخانہ آجاتا ہے یا دودھ نہیں پچتا۔ وہ بہی یا بلگری کا مربہ برتیں۔ دائمی قبض میں مبتلا ہرڑ کا مربہ برتیں۔ بھوک کی کمی۔ دل کی کمزوری

اور حمل کی وجہ سے پیدا شدہ کمزوری کے واسطے آملہ کا مربہ مفید ہے۔ دِل دماغ اور خون کی کمزوری کے لئے سیب میٹھا گاجر کا مربہ مفید ہے +

مرچ سیاہ

معمولی گرم خشک۔ ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔ پیٹ کی طاقت اور پیٹ کے درد کیلئے بہت ہی کمال کی چیز ہے۔ اعضائے رئیسہ دماغ جگر تلی کو تقویت دیتی ہے کھانسی۔ دمہ۔ بد ہضمی زکام۔ نیند کی زیادتی۔ اپھارہ۔ نسیان (کمی یادداشت) اور زہر کے اثر کو دُور کرتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے۔ سوجن اور بادی کو مٹاتی ہے۔ تمام سبزیوں میں اس کا ڈالنا نہایت ضروری ہے +

مرچ لال

بہت گرم خشک۔ خون کو جلاتی ہے۔ چمڑے کو لال کرتی ہے جسم کو گرم رکھتی ہے۔ گرم مزاج والوں کو بہت نقصان دیتی ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے اکثر قبض اور بواسیر ہو جایا کرتی ہے۔ ویرج کی بیماریوں جریان۔ احتلام۔ سرعت انزال۔ نامردی۔ سوزاک آتشک اس کے استعمال سے بڑھ جاتے ہیں +

لال مرچ کا نہایت تھوڑا استعمال بلغم کو چھانٹتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ مرچ لال کا پکایا ہوا تیل سب قسم کے سوجن۔ خارش اور چمڑے کے بگاڑ میں مفید ہے گنٹھیا کی سوجن کو دور کرتا ہے +

مسور کی دال

گرم خشک۔ چھلکا اُتار دیا جائے تو چنداں گرمی پیدا نہیں کرتی۔ قدرے قابض ہے۔ پیشاب اور حیض کی زیادتی کو روکتی ہے۔ قبض اور بواسیر والوں کے لئے مضر ہے دیگر سب طبیعتوں

کے موافق ہے۔ بلغمی مزاج والوں کو خصوصاً مفید ہے بلغم کو سکھاتی ہے اور چھانٹتی ہے۔ طاقت بخش ہے۔ اس کا روزانہ استعمال پرانے دست پیچش اور بادی بلغم کے بخار میں مفید ہے۔ اس میں گرم مصالحہ ضرور ڈالنا چاہیئے سینہ اور پھیپھڑہ کے جملہ نقائص میں اس کا شوربا مفید ہے۔

آیورویدک حکمت میں اسے سب دالوں سے بہتر مانا ہے کیونکہ نہ تو یہ مونگ کی طرح خشک اور کڑوی ہے نہ ماش کی طرح بادی اور ثقیل۔ نہ چنے کی طرح اپھارہ کرتی ہے بلکہ تمام طبیعتوں کے موافق ہے اور طاقت بخش ہے پنجاب کے ہندوؤں میں کئی لوگ اسے نہیں کھاتے کیونکہ اس کا رنگ خون کی طرح ہے۔ دنیا بُری طرح بھرموں اور وہموں میں پھنسی ہوئی ہے اور خود کو ایک طاقت بخش غذا سے محروم کر رہی ہے (دیکھیں دالوں کا بیان)۔

مصری سادہ

گرم تر۔ طاقت بخش قبض کشا۔ گرمی نہ کرنیوالی بادی کو دور کرنے والی ہے۔ اس کا شربت بہت تر ہے سینہ کو صاف کرتا ہے۔ پیاس کو تسکین بخشتا ہے۔ دیسی گنے کی کھانڈ کی بنی ہوئی مصری زیادہ مفید ہے۔

مصری کوزہ (کالپی۔ کوجا۔ سنگری مصری)

سادہ مصری سے زیادہ مصفٰے زیادہ مفرح اور زیادہ طاقت بخش ہے۔ کھانسی سینہ کی خرخراہٹ منہ سے بدبو آنا۔ گلا بیٹھنا۔ دل کی کمزوری ان سب میں مفید ہے۔ ۶ ماشہ مصری پھانک کر اوپر سے پانی پی لیں تو خشک کھانسی اور آواز کا بھر بھرانا

ٹھیک ہو جاتے ہیں ۔

مکوئے کا ساگ (کاچ ماچ ۔ کاکماچ)

گرم ۔ ہر قسم کی اندر باہر کی سوجن کو دور کرتا ہے ۔ بادی کی جملہ بیماریوں ہر قسم کے درد اور جلودھر کو مفید ہے ۔ ہچکی اور رعشے کو دور کرتا ہے ۔ پیشاب آور اور قبض کشا ہے اسکا لیپ سوجن کو بٹھاتا ہے اس کا پھل لذیذ اور کھٹاس لئے ہوتا ہے ۔

مکئی

سرد خشک ۔ طاقت بخش اور قدرے قابض ہے ۔ گرمی کو دور کرتی ہے ۔ پھولے ہوئے جسم کو اعتدال پر لاتی ہے اور زور بڑھاتی ہے ۔ خون اور گوشت پیدا کرتی ہے ۔ بابو صاحبان اس کی روٹی میں گھی زیادہ لگائیں کیونکہ یہ خشک ہوتی ہے ۔ زمینداروں کے واسطے یہ شرط نہیں بچپن سے ہی دودھ چھاچھ وغیرہ کے استعمال اور محنت کی وجہ سے ان کے جسم میں کافی تری ہوتی ہے ۔ وہ سب قسم کی چیزیں ہضم کر سکتے ہیں ۔ موسم آنے پر مکئی کا ایک تازہ بھٹا (سٹا ۔ چھلی) روزانہ بھون کر کھانا معدہ کو طاقت دیتا ہے ۔ خون کو بڑھاتا ہے مکی کے بھنے ہوئے پھلے جسم کو موٹا کرتے ہیں (اعتدال شرط ہے) ۔

مکھن

سرد تر ۔ بھاری ۔ سب طرح کی گرمی خشکی اور کمزوری کو دور کرتا ہے ۔ خوراک کی خوراک ہے اور دوائی کی دوائی ۔ بوڑھوں اور بچوں کے لئے امرت ہے ۔ دل دماغ کو طاقت دیتا ہے ۔ ویرج کو بڑھاتا ہے ۔ چربی خوب پیدا کرتا ہے ۔ گرمی خشکی کی کھانسی ۔ بواسیر ۔ تپ دق ویرج کی بیماریوں اور بھسمک روگ (؟) پن کو دور کرتا ہے ۔ سب طبیعتوں کے موافق ہے اور بہت طاقت دیتا

ہے آنکھوں کو طراوت دیتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے +

طالب علم اور دوسرے دماغی کام کرنے والے مندرجہ ذیل طریقہ پر مکھن برتیں تو یادداشت زیادہ اور دماغی تھکان بہت کم ہو جائے۔ رات کو بھگو کر سویرے چھیلی ہوئی بادام کی گریاں ۲۰ عدد انجیر سوکھی ۲ عدد کوزہ مصری ½ تولہ مکھن آدھی چھٹانک تا ایک چھٹانک صبح سویرے ملا کر کھائیں۔ اس کے دو تین گھنٹے کے بعد روٹی کھائیں۔ مکھن کو ہضم کرنے کیلئے کمزور ہاضمہ کافی نہیں +

ملائی تر قدرے گرم۔ بہت طاقت دینے والی ہے۔ تمام فائدے مکھن کے سے ہیں۔ البتہ مکھن کی مانند سرد نہیں۔ قدرے قابض ہے اس کے ہضم کرنے کو بہت کمزور معدہ کافی نہیں۔ خشک کھانسی اور کالی کھانسی میں اس کا استعمال مفید ہے۔ عام مقدار ۱-۲ چھٹانک +

منقے داکھ کے بیان میں دیکھیں۔ منقا داکھ سے زیادہ مفید ہے دوائیوں میں منقا ہی برتا جاتا ہے۔ پھیپھڑے کو بہت طاقت دیتا ہے خون اور طاقت خوب پیدا کرتا ہے +

مونگ کی دال گرمی سردی میں معتدل ہے۔ خشک ہے۔ بادی مزاج والوں کو بادی کرتی ہے۔ اس میں گھی۔ موٹی الائچی۔ کالی مرچ۔ کالا زیرہ ضرور ڈالنے چاہئیں۔ ہلکی ہے بدن کو صحت بخشتی ہے۔ مقوی دل۔ خون۔ گوشت پوست اور طاقت کا اضافہ کرتی ہے۔ بیماریوں میں ہلکی غذا ہونے کی وجہ سے نیز طبیعت کو صاف کرنے والی ہونے سے زیادہ تر برتی جاتی ہے۔ سبز رنگ کی دال بہتر ہے۔ بخار میں گھی ڈالنا منع

ہے (دیکھیں دال کا بیان)۔

مونگ پھلی گرم بھاری۔ بھوک کو بند کرتی ہے۔ خالی پیٹ نہ کھانی چاہیئے۔ اس کا تیل طاقت بخش ہے۔ بڑے شہروں والے اگر امر لاچاری گھی کی جگہ یہ استعمال کریں تو اچھا ہے کیونکہ شہروں میں گھی خالص ملنا مشکل ہے اور ہم چربی وغیرہ ملے گھی کھاتے ہیں۔ اس سے تو یہی بہتر ہے کہ روغن مونگ پھلی کھائیں جو کہ گائے بھینس کے گھی کی نسبت بہت سستا ہے اور فائدے میں اُن سے تھوڑا ہی کم۔ اعتدال کے ساتھ مونگ پھلی کھانا جسم کو بڑھاتا ہے۔

موٹھ کی دال گرم خشک۔ بھورے رنگ کا موٹھ بہتر ہے۔ موٹھ کی دال جسم کے بڑھے ہوئے مواد کو سکھاتی ہے۔ بلغم کو دور کرتی ہے ہلکی ہے۔ کچھ قابض ہے قدرے اپھارہ کرتی ہے۔ طاقت بخش ہے بخار میں اس کا پانی مفید ہے مگر بغیر گھی کے۔

مولی سرد تر۔ کچی مولی بلغم پیدا کرتی ہے۔ اس کی پکی ہوئی سبزی سب خرابیوں کو دور کرتی ہے۔ قبض کشا ہے۔ بعض کو دل کراتی ہے مولی دوسری چیزوں کو فوراً ہضم کر دیتی ہے مگر خود دیر میں ہضم ہوتی ہے اس کا پتا اس کو ہضم کر دیتا ہے۔ گڑ بھی اسے جلدی ہضم کرتا ہے۔ بواسیر جگر پتھری۔ تلی۔ یرقان کے لئے بہت مفید ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے۔ اس کا ڈکار خراب ہوتا ہے۔ گڑ کھا لینے سے سب ٹھیک رہتا ہے۔ مولی کے بیج حیض کو کھولتے ہیں۔ مولی کی گندل اور مونگرا کی تاثیر مولی جیسی ہے۔

مہوا سرد خشک۔ یہ پھل تازہ اور خشک کر کے دو طرح استعمال ہوتا ہے

سب مزاجوں کے موافق ہے۔ بادی بلغم اور گرمی کو دُور کرتا ہے۔ کھانسی زکام دمہ اور سینہ کی خرخراہٹ میں مُفید ہے۔ پیاس اور پیشاب کی جلن کو مٹاتا ہے پُرانے بُخار اور تپدق کے مریض کو اس کا جوشاندہ فائدہ کرتا ہے۔ ہُوا دُودھ اور ویرج کو بڑھاتا ہے اور انہیں صاف کرتا ہے بشرطیکہ اعتدال کے ساتھ کھایا جائے۔

میتھی

گرم خشک۔ بادی بلغم کو مٹاتی ہے۔ بُخار کو دُور کرتی ہے۔ بالوں کو کالا کرتی ہے۔ ذرا قبض کرتا ہے۔ کمی بھوک۔ تلی جگر۔ بدہضمی اور پیشاب وحیض کے رکاؤ کو دُور کرتی ہے۔ قصور کی سُوکھی میتھی جو بہت خوشبودار ہوتی ہے اسے لوگ دیگر سبزیوں کے اُوپر چُٹکی بھر ڈال دیتے ہیں تو سبزی لذیذ بن جاتی ہے اور جلدی ہضم ہوتی ہے۔

میتھی کے بیج جنہیں میتھرے بھی کہتے ہیں۔ بادی کی جملہ بیماریوں کو دُور کرتے ہیں حیض آور ہیں۔ کڑوے ہوتے ہیں۔ سردیوں میں ماش۔ مونگ۔ چنے یا گیہوں کے لڈو میتھرے ڈال کر تیار کریں۔ ان کے روزانہ استعمال سے بادی کی بیماریاں ہٹ جاتی ہیں گوشت اور پوست بڑھتے ہیں۔

ناریل (نریل کھوپا گری)

سُوکھا ناریل گرم تر۔ کچّا سرد تر مثانہ وگردہ کی کمزوری میں مُفید ہے۔ پیشاب کو صاف لاتا ہے۔ باہ کو حرکت دیتا ہے۔ ویرج کو گاڑھا کرتا ہے حیض آور ہے۔ بادی کے نقائص اور دماغ کی کمزوریوں کو رفع کرتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے۔ کچّا خاص طور پر مُفید ہے۔

ناریل قدرے قابض ہے۔ بھاری ہے۔ کھانسی دمہ میں منع ہے۔ ناریل کا

پانی سرد تر ہے۔ فرحت بخش ہے بھوک لگاتا ہے۔ پیاس کو مٹاتا ہے۔ ویرج کو پیدا کرتا ہے اور ہلکا ہے۔

نارنگی (سنگترہ کے بیان میں دیکھیں)۔

ناشپاتی (ناکھ)

معتدل۔ قبض کُشا۔ طبیعت کو صاف کرتی ہے دِل دماغ معدہ اور جگر کو طاقت بخشتی ہے۔ اسے چھلکا سمیت کھانا چاہیئے کیونکہ اس طرح سے جلدی ہضم ہو جاتی ہے ورنہ اپھارہ کرتی ہے اور دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ بگو گوشے کے بھی یہی اوصاف ہیں۔ کشمیر کی ناکھ اور بگو گوشہ اوصاف اور ذائقہ میں بہترین ہیں۔ امرتسر کی ناشپاتی دُوسرے درجہ پر ہے۔ پشاوری ناشپاتی جسے بتنگ کہتے ہیں۔ مقابلتاً ٹھنڈی ہے۔ سخت ہے اور ذائقہ میں کم لذیذ ہے۔

نمک (لُون)

گرم خشک۔ قبض کُشا ہے۔ ہضم کو چھانٹتا ہے کھاتے ہی جسم کے انگ انگ اور روم روم میں پھیل جاتا ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ بھُوک لگاتا ہے۔ پیٹ درد۔ اپھارہ۔ کھٹی ڈکار۔ معدہ کی کمزوری۔ خُون کی خرابی۔ جگر۔ تلی کی کمزوری سب کو بہت جلدی دُور کرتا ہے۔ بادی کو خارج کرتا ہے۔

قدرے گرمی کرتا ہے۔ گرمی کی بیماریوں اور جریان احتلام میں کم کھائیں آتشک سوزاک میں منع ہے۔ نمک پانچ قسم کا ہے۔ سونچر۔ سانبھر۔ سیندھا۔ سمندری اور کھاری۔ سیندھا نمک بہترین ہے۔ بادی سردی کی بیماریوں کو دُور کرتا ہے اور بگاڑ تا کچھ بھی نہیں۔ باقی نمک گرمی کرتے ہیں۔ درد گردہ میں

سمندری نمک کھائیں۔ بدہضمی اور خون کی خرابی میں سونچر نمک جسے کالا نمک کہتے ہیں استعمال کرنا چاہیئے۔ جو نمک کان سے نکلتا ہے اُسے خوب اچھی طرح دیکھ بھال کر کوٹنا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو کہ پتھر کا حصّہ ساتھ کٹ پس جائے ورنہ دردِ گُردہ پتھری وغیرہ کا خطرہ رہتا ہے۔ بازار سے پسا پسایا نمک حتی الوسع نہیں لینا چاہیئے۔

بازار میں پیکٹوں میں بند ٹیبل سالٹ بکتا ہے۔ انگریز اور نئے زمانہ کے لوگ زیادہ وہ برتتے ہیں۔ وہ زیادہ صاف ہوتا ہے اور اس سے کسی قسم کا خطرہ نہیں ہوتا۔ ٹیبل سالٹ (معنی کھانے کا نمک) اس طرح بنایا جاتا ہے کہ نمک پانی میں گھول دیتے ہیں۔ خالص نمک پانی میں گھل جاتا ہے۔ اُس نمکین پانی کو نتھار کر اُسے صاف برتن میں ڈال کر آگ پر پانی خشک کر لیتے ہیں نیچے خالص نمک رہ جاتا ہے۔

نمبو (کاغذی نمبو)

سرد تر۔ خوراک کو ہضم کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ معدہ کو بہت طاقت دیتا ہے۔ مُنہ کی بدمزگی کو درست کرتا ہے۔ جگر کو طاقت دیتا ہے طبیعت کو صاف کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں مُفید ہے۔ ملیریا میں نمبو کو دو ہنٹ کے لئے آگ پر سینک لیں پھر چیر کر کالی مرچ لگا کر مریض کو چسوا دیں۔ بخار کی گرمی فرحت میں تبدیل کر دیگا۔ نمبو ہیضہ، طاعون اور زہریلی ہوا کے اثر کو رفع کرتا ہے۔ اس کے ساتھ نمک اور کالی مرچ کا استعمال زیادہ مُفید ہے۔ بلغم کے نقائص میں برابر کا پانی ملا کر نسوار لینا بہت مُفید ہے۔ نمبو کا زیادہ کھانا دل دماغ ویرج کو کمزور کر دیتا

ہے۔ بلغم کو زیادہ کرتا ہے۔ کوسے پانی میں نمبو نچوڑ کر پینا جگر کے رکاؤ کو صاف کرتا ہے کمال کی چیز ہے۔ ہاضمہ میں دو طرح کا نقص ہوتا ہے ایک حالت میں تیزابی مواد کی کمی ہوتی ہے۔ دوسری میں کھاری کی۔ تیزابی مواد کی کمی کو نمبو وغیرہ کھٹی چیزیں پورا کر کے ہاضمہ کو ٹھیک کرتی ہیں۔ کھاری کی کمی کو کھانے والا سوڈا اور سوڈے کی بوتل وغیرہ۔ جب نمبو وغیرہ کے استعمال سے ہاضمہ بہتر نہ ہو تو کھانے والے سوڈا یا سوڈے کی بوتل سے ضرور بہتری ہوگی ؁

ہالیہ (ہالوں)

گرم۔ ہاضم۔ بھوک لگاتا ہے۔ بدہضمی پیٹ درد۔ اپھارہ حیض کی رکاوٹ رحم کے درد اور بادی کی جملہ بیماریوں کو بہت جلدی دور کر دیتا ہے قے۔ سردی۔ بلغم۔ دست اور معدہ کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ کچا اور پکا کر دونو طرح سے استعمال ہوتا ہے۔ ہالیہ کے بیج مندرجہ بالا خواص رکھتے ہیں ؁

ہرڑ پیلی (بڑی ہڑ۔ ہریڑ)

ہرڑ ہماری خوراک کا حصہ ہے مگر بدقسمتی سے لوگ اسکی خوبیوں کو بھلا چکے ہیں۔ ورنہ جس قدر مفید اور بےضرر ہرڑ ہے۔ ایسی نہ کوئی غذا ہے اور نہ کوئی دوا۔ ہرڑ معتدل ہے۔ قدرے خشک ہے۔ گرمی بادی۔ سودا بلغم اور جسم کے سب قسم کے سردی گرمی کے نقائص کو دور کرتی ہے۔ معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ دل۔ دماغ۔ جگر۔ تلی کے روگوں کو دور کرتی ہے۔ طاقت بخش ہے۔ آنکھوں کی بینائی کو خوب تیز کرتی ہے۔ کھانسی۔ دمہ۔ ویرج اور پیشاب کی بیماریاں۔ بواسیر۔ کوڑھ سوجن۔ پیٹ کے کیڑے۔ سنگرہنی۔ قبض۔ اپھارہ۔ پرانے اور نئے بخار ہر قسم۔ قے

متلی ہچکی - یرقان اور پیٹ کا درد اِس کے استعمال سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ ہرڑ دیکھ کر لینی چاہیئے۔ نئی ہو۔ بڑی ہو چکنی ہو بھاری ہو۔ پیلی ہو اور پانی میں ڈالنے سے ڈوب جائے۔ وزن میں ایک تولہ سے زیادہ ہو۔ ایسی ہرڑ عمدہ ہے ؞

ہرڑ کو اُبال کر کھانا دستوں اور سنگرہنی کو دُور کرتا ہے۔ ہرڑ کا سفوف پیٹ کے میل کو صاف کرتا ہے۔ قبض کُشا ہے۔ بھُونی ہُوئی ہرڑ گرمی۔ سردی۔ بلغم سب شکائیتوں کو دُور کرتی ہے۔ روٹی کے ساتھ ہرڑ کا سفوف بقدر ۱ ماشہ باقاعدہ کھایا جائے تو دماغ منوّر ہو اور جسم کو طاقت پہنچے۔ نیز انسان جملہ امراض کے حملہ سے بچا رہے ؞

اُوپر کہا ہے کہ ہرڑ گرمی۔ سردی۔ بلغم کے نقائص کو دُور کرتی ہے۔ تھوڑا نمک ملانے سے کف بلغم کو ٹھکانے کرتی ہے۔ کھانڈ کے ساتھ گرمی کو دُور کرتی ہے۔ گھی کے ساتھ بادی کی شکائیتوں میں مُفید ہے۔ اور گُڑ کے ساتھ ہرڑ سب شکائیتوں کو دُور کرتی ہے ؞

ہرڑ کا مُربّہ :- ہرڑ کو کئی دن پانی میں بھگو رکھتے ہیں۔ روزانہ وُہ پانی پھینکتے جاتے ہیں اور تازہ ڈالتے جاتے ہیں۔ اس طرح ہرڑ کا کسیلا پن دُور کرنے کے لئے اس کا جوہر بہا دیا جاتا ہے۔ باقی پھوکٹ میں شیرہ ملا کر مُربّہ تیار کیا جاتا ہے۔ پھر بھی یہ فائدہ کرتی ہے۔ آپ قیاس فرمائیں کہ اگر جوہر ضائع نہ ہو تو ہرڑ کتنی زیادہ مُفید ثابت ہو۔ ہرڑ کے مُربّہ کے فوائد تمام وُہی ہیں جو ہرڑ کے سفوف کے بیان ہو چکے ہیں ؞

ہلدی گرم خُشک مُصفّٰے خُون۔ بلغم کو ہٹاتی ہے۔ یرقان۔ سُوجن۔ درد۔

خارش - چھوٹے ا پیٹ کے درد) جریان - احتلام آنکھوں کی کمزوری میں بہت مُفید ہے سخت چوٹ لگ جانے پر ہتھیلی بھر ہلدی گرم دُودھ کے ساتھ پھانک لینا درد اور سُوجن کو مٹاتا ہے اور جسم کی ٹُوٹ پھُوٹ کو مُندمل کر دیتا ہے - بچہ پیدا ہونے کے بعد ۳-۴ دن زچہ کو اسی طرح ہلدی پھنکوانا بہت مُفید ثابت ہوتا ہے - تازہ ہلدی کا رس تھوڑا شہد ملا کر پینا دیرج کے بہانے والی نسوں کو طاقت دیتا ہے - چوٹ کے مقام پر ہلدی کا لیپ ٹنکچر آیوڈین کا کام دیتا ہے یعنی درد اور سُوجن کو دُور کرتا ہے ۔

ہینگ گرم خُشک - ماش کی دال - اروی - کچالُو وغیرہ میں اکثر ضروری طور پر ڈالی جاتی ہے تاکہ ان سے پیٹ میں ہوا پیدا نہ ہو - گھی میں ذرا سی بھُون کر رکھ چھوڑیں - بادی - بلغم - اپھارہ - پیٹ کے کیڑے - کمی بھُوک - لقوہ - فالج - سُوجن جگر - تلی اور پیٹ درد میں بہت مُفید ہے - ۱-۲ رتی مکھن میں کھایا کریں - چاہے بیان کردہ گرم مصالحہ میں ملا کر استعمال کریں ۔

ہدائیت نامۂ غذا

گوشت

گرم تر۔ عام غذاؤں کی نسبت زیادہ خون اور گوشت بڑھاتا ہے۔ چونکہ گوشت کسی جانور کی جان لئے بغیر نہیں حاصل ہو سکتا۔ اس لئے گوشت کے خلاف رحمدل اور خدا ترس لوگ بہت کچھ کہنے میں حق بجانب ہیں۔ اس کتاب کو ہر ایک کے واسطے مفید بنانے کے لئے گوشت کا ذکر نہایت ضروری ہے۔ چونکہ یہ دنیا کے ایک بڑے حصہ کی خوراک ہے۔ اس کا نفع نقصان سب کو جاننا چاہئیے۔ چنانچہ اس کتاب کے پہلے حصہ میں تین فصلوں میں گوشت کے مختلف پہلوؤں پر بحث کی گئی ہے۔

میں اس بحث میں نہیں پڑنا چاہتا کہ گوشت کھانا چاہئیے یا نہیں۔ اس کے حق میں اور اس کے برخلاف سینکڑوں ایک دوسرے سے بڑھ کر دلیلیں دی جاتی ہیں۔ میں تو اتنا سمجھتا ہوں کہ کئی بیماریوں اور کمزوریوں میں گوشت

کا استعمال صحت دیتا ہے اور طاقت دیتا ہے۔ اس واسطے جن کو ضرورت ہوتی ہے میں ان کو استعمال کی صلاح دیتا ہوں کئی طبیعتوں اور کئی بیماریوں کے گوشت خلاف ہے۔ ان میں پہلے گوشت بند کرتا ہوں پیچھے ان کا علاج کرتا ہوں اس موقعہ پر زیادہ سے زیادہ میں اتنا کہہ سکتا ہوں کہ چسکے کی خاطر گوشت کھانا برا ہے ۔

بطور خوراک اور دوائی بڑے بڑے لائق ڈاکٹروں حکیموں اور ویدوں نیز زمانہ قدیم کی مستند کتابوں کی رائے ہے کہ گوشت بادی کو دور کرتا ہے۔ بہت جلدی طاقت دیتا ہے۔ ویرج۔خون۔ ماس اور چربی کو بڑھاتا ہے شہوت کو تیز کرتا ہے۔ احتلام کا باعث ہوتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے دماغ کو کند کرتا ہے یہ روحانی زندگی بسر کرنے کے خواہشمندوں کے کام کی چیز نہیں ۔

الو۔چیل۔ باز۔ بہری۔ شکرا وغیرہ جھپٹا مار کر کھانے والے جانوروں کا گوشت استعمال کے لائق نہیں خود مرے ہوئے زہر سے مرے ہوئے جانور کا گوشت بادی اور دماغ کی بیماریوں کو لاحق کرتا ہے ۔

گوشت کے ہمراہ دودھ۔ دہی۔ چھاچھ۔ شہد۔ سرکہ۔ تل۔ کھیر۔ گڑ۔ مولی گنا اور مسور کی دال نہ کھانے چاہئیں۔ مچھلی کے گوشت کے ساتھ بھی ان چیزوں کا پرہیز کریں۔ ورنہ خون اور دماغ خراب ہو جاتے ہیں پھلبہری کوڑھ ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے ۔

گوشت کی تمام طاقت شوربہ میں آجاتی ہے۔ بوٹی کے استعمال کا چنداں فائدہ نہیں بلکہ اس سے قبض ہو جاتا ہے۔ گوشت کا شوربہ ہی استعمال کرنا چاہیئے

ہندو خالص گوشت پکاتے ہیں مسلمان کوئی نہ کوئی ساگ سبزی ملا کر پکاتے ہیں مسلمانوں کا طریق بہتر ہے۔ گوشت میں زیادہ گھی ڈالنا بھی مفید نہیں۔ اس طرح بہت ثقیل ہو جاتا ہے اور حصولِ طاقت بہت کم ہوتا ہے۔ گوشت کا روغن جوش صحت کے لحاظ سے چنداں مفید چیز نہیں۔ طاقت کیلئے گوشت کا شوربہ یا یخنی ہی استعمال کرنا چاہیئے۔ گوشت کا زیادہ استعمال مفید نہیں۔ جو گوشت کے بغیر گذر نہ کر سکیں تھوڑی مقدار میں استعمال کریں ؎ (دیکھیں صفحہ ۸۵ تا ۸۹)

بٹیر کا گوشت

گرمی لئے معتدل۔ کمزوری کو ہٹاتا ہے۔ بدن کو طاقت دیتا ہے اور موٹا کرتا ہے۔ قوتِ باہ بڑھاتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ سب طبیعتوں کے موافق ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور کمزور معدہ والوں کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ قدرے قابض ہے۔ تپدق کے مریضوں کے لئے اس کا شوربہ نہایت مفید ہے۔ بٹیر کا کلیجہ مرگی کے بیمار کو نقصان دیتا ہے ؎

بطخ کا گوشت

گرم خشک۔ مقوی باہ ہے۔ وبیج کو بڑھاتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے۔ غذا بھاری ہوتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ گرم مصالحہ اور پیاز اس کے گوشت میں ضرور ڈالنے چاہئیں۔ اس کو ذبح کرکے اور پھر بال و پر نوچ کر آگ پر جھلس دینا چاہیئے اور اس کے بعد کھال اُتار کر پھینک دینا چاہیئے۔ کھال معدے کو بہت خراب کرتی ہے ؎

انڈے بطخ کے وہی خاصیت رکھتے ہیں جو کہ مرغی کے انڈے رکھتے ہیں (دیکھیں انڈے کا بیان) ؎

بکرے کا گوشت

گرم تر ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے۔ طاقت بخشتی ہے جسم کا گوشت خوب بڑھاتا ہے۔ مقوی ہے۔ منی پیدا کرتا ہے۔ بکرا جتنی کم عمر کا ہو۔ اتنا ہی اُس کا گوشت زیادہ مفید ہے۔ تپدق سنگرہنی اور دیگر بیماریوں میں طاقت کے واسطے وید حکیم۔ ڈاکٹر بکرے کے گوشت کی یخنی (شوربہ) دینا افضل سمجھتے ہیں۔ بکرے کے جس عضو کا گوشت کھایا جائے وہی عضو انسان کا طاقت حاصل کرتا ہے مگر عموماً گردن اور کندھے کا حصہ بہت طاقت بخش ہے۔ بکرے کے خصیئے دودھ میں پکا کر استعمال کرنے سے قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے ویرج خوب پیدا ہوتا ہے۔ بکرے کا پتہ سکھا پیس کر رات کو آنکھوں میں لگانے سے رتوندھ دور ہوتی ہے۔ کلیجہ مرگی والوں کو مضر ہے۔

بھیڑ کا گوشت

گرم تر۔ بکری کے گوشت کی نسبت کم مفید ہے زود ہضم ہے۔ گوشت بڑھاتا ہے۔ طاقت بخش ہے۔ گردن اور کندھے کا گوشت بہترین ہے۔ چونکہ خون کو بہت گاڑھا کرتا ہے۔ اس واسطے اس گوشت کے زیادہ استعمال سے خون میں بیماری کا مقابلہ کرنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے جس طرح کہ موٹے آدمی میں طاقت کم ہوتی ہے۔

تیتر کا گوشت

اس کے اوصاف بٹیر کے گوشت سے ملتے جلتے ہیں بلکہ تیتر کا گوشت بہتر مانا گیا ہے۔

چڑیا کا گوشت

گرم خشک۔ ویرج کو بڑھاتا ہے۔ شہوت بہت تیز کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے جلودھر۔ ادھرنگ

لقوہ اور فالج میں مُفید ہے۔ بادی کو ہٹاتا ہے جگر کو طاقت دیتا ہے ٭

خرگوش کا گوشت

گرم تر۔ ادھرنگ۔ لقوہ۔ پیٹھ درد وغیرہ بادی سردی کی بیماریوں میں مُفید ہے۔ گرم مزاج والے آدمیوں کے دماغ کو خراب کرتا ہے۔ البتہ انار دانہ اور گھی کے استعمال سے یہ نُقص دُور ہو جاتا ہے ٭

سوئر کا گوشت

مُسلمانوں کے مذہب میں حرام ہے اسواسطے اس کا ذکر کرتے ہُوئے مُسلمان دوستوں سے معافی مانگتا ہوں جس طرح کہ گوشت کے مخالف ہندو بھائیوں سے معذرت کی ہے)

سوئر کا گوشت بادی گرمی کو دُور کرتا ہے۔ ویرج اور بل کو بڑھاتا ہے ٹھنڈا اور چکنا ہے۔ پیشاب اور بلغم کو زیادہ کرتا ہے (بھاؤ پرکاش نگھنٹو) ٭

فضلوں کے رکاؤ کو صاف کرتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ بلغم کو بڑھاتا ہے۔ دماغ کو بگاڑتا ہے۔ فیلپا اور گنٹھیا کرتا ہے۔ دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ اس کی چربی کی مالش سُوجن کو دُور کرتی ہے (خواص الادویا یونانی) ٭

یُونانی طب کی بہت سی لغاتوں کو دیکھا ہے۔ ان میں بیان ہے کہ سوئر کا گوشت حضرتِ صاحب سے پہلے عرب کے عام بازاروں میں فروخت ہوتا تھا اور کھایا جاتا تھا۔ اس کے بعد اس کا استعمال بند ہو گیا ٭

چونکہ سوئر میں غیرت نہیں ہوتی۔ اِس واسطے اِس کا گوشت کھانے سے اِنسان میں غیرت کم ہو جاتی ہے۔ دُوسرے اس کے استعمال سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے اور پُرانی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں ٭

فاختہ کا گوشت

گرم - گرم مزاج والوں کو مفید نہیں - اس کا شوربہ لقوہ - فالج - کمر درد وغیرہ بادی کی بیماریوں میں مفید ہے - عام حالات میں خون کو خراب کرتا ہے سوائے مندرجہ بالا امراض کے اس کا استعمال کبھی نہ کرنا چاہیئے ؞

کبوتر کا گوشت

گرم خشک - یہ بادی کی جملہ امراض ادھرنگ لقوہ - فالج - پیٹھ درد - جوڑ درد وغیرہ میں نیز رعشہ اور پیشاب کی شکایات میں مفید ہے - باہ کو تیز کرتا ہے - ویرج کو بڑھاتا ہے - اس کو گاہے بگاہے ہی استعمال کیا جائے - ورنہ خون کو خراب کرتا ہے گرم طبیعت والے نہ کھائیں ؞

تیل - شہد - پیاز - کچالو اور مولی کے ساتھ نہ کھانا چاہیئے اور نہ ہی اس کے اچھی طرح ہضم ہوجانے سے پہلے شربت کا استعمال کیا جائے ؞

گائے کا گوشت

ہندوؤں کے دھرم میں اس کا استعمال پاپ ہے - گناہ ہے - اور ہندو بھائی اس مضمون کے اندراج کی وجہ سے مجھے معاف فرمائیں گے - میرا فرض ہے کہ اس کے استعمال کرنے والوں کو بتاؤں کہ اس کے کھانے سے کیا نقصان اور کیا فائدے ہیں ؞

گرم خشک - اپھارہ کرتا ہے - خون کو خراب کرتا ہے - سوداوی امراض کو پیدا کرتا ہے - گنٹھیا اور دوسری دردوں میں مضر ہے - دماغ میں زہریلے مواد چڑھاتا ہے - زیادہ استعمال ہونٹ اور مسوڑھوں کو پھلا دیتا ہے (ابھی نو لگھنٹو) ؞

گرم خشک - اپھارہ کرتا ہے - دیر ہضم - غلیظ - ردی الکیموس (یعنی خراب

خون پیدا کرتا ہے) سوداوی امراض پیدا کرتا ہے۔ گنٹھیا اور عرق النسا میں مُضر ہے (خواص الادویہ یونانی)۔

صحت کے لئے گائے کا گوشت بہت مُضر ہے۔ بہت ماہران مُسلم طِب بھی تسلیم کرتے ہیں ہندو اِس کے فوائد کی وجہ سے اس کی حفاظت کرنا ایک ضروری فرض سمجھتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ اگر گائے کا نام و نشان مِٹ گیا تو انسان کی ہستی کی بھی خیر نہیں نہ گھروں کے بغیر دودھ گھی ملے گا اور نہ بیلوں کے بغیر کھیتی ہو گی۔

مُرغ کا گوشت

گرم تر۔ مُرغ عمر میں جتنا چھوٹا ہو اتنا ہی زیادہ طاقت بخش ہے۔ خون۔ گوشت۔ چربی۔ ہڈی اور ویرج کو بڑھاتا ہے جسم کو خوبصورت بناتا ہے۔ بھوک کو تیز کرتا ہے۔ منی کو زیادہ کرتا ہے۔ شہوت کو بڑھاتا ہے۔

سب قسم کے بخاروں میں سوائے خالص گرمی کے بخاروں کے اس کا شوربہ مُفید ہے۔ زود ہضم اور طاقت بخش ہونے کی وجہ سے تپدق اور سنگرہنی میں مُرغ تیتر بٹیر اور بکرے کا شوربہ اتنا مُفید ہے کہ جو بیمار یہ استعمال نہ کرنا چاہیں ڈاکٹر وید کئی بار اُن کے علاج سے انکار کر دیتے ہیں۔

مُرغابی کا گوشت

گرم تر۔ دیر میں ہضم ہوتا ہے شہوت کو بڑھاتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ مُرغابی کا گوشت دماغ میں سودا پیدا کرتا ہے۔ اِس واسطے اسے ذبح کر کے فوراً ایک ڈیڑھ گھنٹہ کے واسطے زمین میں گاڑ دیں تو اس کی وحشت اثر

حرارت زیادہ میں جذب ہو جاتی ہے۔ مرغابی کے انڈے بہت طاقت دیتے ہیں جسم میں چستی لاتے ہیں ۔

مچھلی گرم تر۔ پیاس بہت لگاتی ہے۔ مچھلی کے ساتھ دودھ چھاچھ شہد۔ گمّاد اور مسور کی دال نہ کھانی چاہیئے بلکہ جب تک مچھلی کھائے چار گھنٹے نہ گذر جائیں ان میں سے کوئی چیز نہ کھائی جائے ورنہ خون خراب ہو جاتا ہے کوڑھ ہو جاتا ہے۔ بلکہ کئی بار تو اس معاملہ میں بدپرہیزی کی جائے تو پھیپھڑہ خراب ہو جاتا ہے اور تپدق کا خطرہ رہتا ہے ۔

مچھلی بلغم خون اور ویریہ کو بڑھاتی ہے۔ مقوی دماغ ہے۔ کمر درد کو رفع کرتی ہے۔ دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ مچھلی کو بھون کر کھانا زیادہ مفید ہے ۔

انڈا گرم تر۔ کچا انڈہ بہت جلدی ہضم ہوتا ہے۔ آدھا ابلا ہوا چنداں ثقیل (بھاری) نہیں ہوتا۔ پورا ابلا ہوا ثقیل ہوتا ہے۔ گھی میں تلا ہوا انڈہ بھی ثقیل ہوتا ہے اور زیادہ گرم ۔

انڈہ دودھ سے زیادہ طاقت رکھتا ہے۔ ویریہ اور شہوت پیدا کرتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ بیماروں کو ہلکی اور طاقت بخش غذا کے طور پر دودھ میں کچا انڈہ پھینٹ کر دینا بہت مفید ہے۔ احتلام میں منع ہے ۔

گوشت اور انڈے کے متعلق یہاں زیادہ آیورویدک اور یونانی طب کی رائے درج کی گئی ہے میں نے اپنی طرف سے کچھ نہیں لکھا۔ گوشت و انڈے کا بیان لکھنے سے میرا مدعا گوشت خوری کی تعلیم دینے کا نہیں بلکہ جو چیزیں کھائی جاتی ہیں

لہ گنا

ان کا حال لکھنا میرا فرض ہے جو گوشت نہیں کھاتے اور دودھ - گھی ، دال سبزی - پھل وغیرہ استعمال کر کے خاصے تندرست ہیں وہ اس کی خوبیوں کے لالچ میں آ کر نہ کھائیں - انہیں میں بتانا چاہتا ہوں کہ آملہ کا مربہ انڈے کا بہت اعلیٰ نعم البدل[1] ہے - دالیں خشک میوے اور سویابین گوشت اور انڈے کا خاصہ نعم البدل ہے - لیکن میرا یہ بھی عقیدہ ہے کہ دوائی کے طور پر کوئی ایک چیز مکمل طور پر دوسرے کی جگہ پر نہیں کر سکتی - ہر چیز کا اپنا اپنا وصف ہے صحت کی حالت میں سوائے ماں کے دودھ کے کوئی چیز ایسی نہیں جس کے بغیر گذر نہ ہو سکے یا جس کی جگہ دوسری چیز بطور غذا تجویز نہ ہو سکے ⁂

---

[1] ایک کی جگہ جو دوسری چیز استعمال ہو سکے اُسے نعم البدل کہتے ہیں ⁂

ہدایت نامۂ غذا

متفرقات

غذاؤں کے رس

دودھ دہی اناج - دال پھل میوے سبزی ترکاری وغیرہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں - اُن سب کے مختلف رس یا ذائقے ہوتے ہیں ۔ مثلاً سہانجنہ ۔ کچنار ۔ کریلہ وغیرہ میں کڑوا رس ہہڑ اور کچے بیروں میں کسیلا رس ۔ مرچوں میں تیکھا رس ۔ نمک اور خرفہ (کلفہ) میں نمکین رس لیموں سنگترہ کھٹا میں کھٹا رس اور کیلا آم ناشپاتی انار وغیرہ میں میٹھا رس خصوصاً زیادہ ہوتا ہے ۔ دو دو چار چار قسم کے رس بھی بعض غذاؤں میں ہوتے ہیں مثلاً لہسن میں سوائے کھٹے کے باقی پانچوں رس موجود ہیں ۔ صحت کے واسطے ضروری ہے کہ وقتاً فوقتاً موسم اور موقعہ کے مطابق ہم سب رسوں کا استعمال کریں ۔ چند ایک کو بالکل چھوڑ دینے سے یا چند ایک

کا بہت استعمال کرنے سے خون میں خرابی آجاتی ہے ۔

میٹھے نمکین اور کھٹے رس جو ہمیں بہت پسند اور مرغوب ہیں۔ ان کے سوا دوسرے رسوں والی چیزیں مثلاً سہانجنہ۔ کچنار۔ چنگاں۔ ہرڑ۔ کالی مرچ۔ شلغم۔ کریلہ آملہ وغیرہ بھی ہمیں استعمال کرنے چاہئیں۔ ایسا کرنے سے ہمیں مصفّی خون دواؤں کی ضرورت نہ رہے گی اور خارش پھوڑا پھنسی سے بچے رہیں گے ۔

سبزی پکانے کے مختلف طریقے اور اُن کا صحت پر اثر

(۱) اُبلی ہوئی (۲) گھی میں تلی ہوئی (۳) تری دار (۴) خشک (۵) کچی

عام طور پر ہمیں پانچ صورتوں میں سبزی کا استعمال ہوتا ہے ۔

اُبلی ہوئی سبزی بہت جلدی ہضم ہوجاتی ہے۔ گھی میں تلی ہوئی ثقیل ہوتی ہے۔ تری دار شوربہ والی سبزی ہلکی اور قبض کشا ہے۔ نیز پیشاب آور ہوتی ہے مگر کھانے کے عمدہ طور پر ہضم ہونے میں سدِ راہ ہوتی ہے کیونکہ شوربہ سے تر بتر روٹی کو زیادہ دیر چبانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس طرح لعاب کافی مقدار میں اس کے ساتھ نہیں مل سکتا اور کمزور ہاضمہ رکھنے والوں کا کھانا جلدی ہضم نہیں ہوتا۔ خشک سبزی یعنی جسے پکاتے وقت سب پانی سوکھ جائے ہاضم ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے بھوک جلد لگتی ہے۔ خشک سبزی کے ساتھ کھانا کھا کر ایک دو گھنٹے بعد پانی پینا بہت صحت بخش ہے قبض نہیں ہونے پاتا۔ کچی سبزی بہت صحت بخش اور قبض کشا ہے ۔

سبزی میں ادرک ہینگ یا لہسن کا تڑکا (چھونک) لگانے سے بادی

بلغم دُور ہوتی ہے۔ کھانا بہتر ہاضم ہوتا ہے۔ کھانسی اپھارہ وغیرہ شکایات دُور ہوتی ہیں۔ گرم طبیعتوں کیلئے ہینگ اور لہسن اچھے نہیں۔ دھنیا کالازیرہ پیاز کا تڑکا عام طبیعتوں کے موافق ہے۔ غذا کو ہاضم کرتا ہے۔ ہر ایک سبزی میں موٹی الائچی کالی مرچ اور کالا زیرہ ڈالنے سے سبزی زیادہ لذیذ بن جاتی ہے اور ہضم بھی جلدی ہوتی ہے۔ زیادہ گرم مزاج والے چھوٹی الائچی اور سفید زیرہ استعمال کریں۔ کچی سبزی کُترکر اور نمک کالی مرچ لگاکر کھالینا بہت صحت بخش ہے۔ (دیکھیں صفحہ ۱۶۰)

تنقید

(۱) مسیح الملک جناب حکیم اجمل خاں صاحب

"ہاضمہ کی خرابی شکایات زیادہ تر غلط قسم کی خوراک کھالینے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ دیگر امراض کا بڑھنا و گھٹنا بھی بہت حد تک غذا پر منحصر ہے۔ اس واسطے غذا کے معاملہ میں آپ کی رہنمائی پبلک کیلئے بہت مفید ثابت ہوگی۔"

(۲) جناب پرنسپل سانگھی داس صاحب ایم۔ اے۔ ایم۔ ایس۔ سی

"یہ کتاب بدہضمی کے مریض کے لئے قیمتی مشیر کا کام دیتی ہے۔ دوائیوں سے بہت حد تک نجات دلانے والی کتاب ہے۔"

(۳) جناب سید حبیب صاحب

"ویراج صاحب نے غذا کے فلسفہ پر خوب بحث کی ہے اور اس خشک مضمون کو دلچسپ بنا دیا ہے۔ یہ بہت مفید کتاب ہے۔"

نقشہ اصلاح بدہضمی

مندرجہ ذیل نقشہ میں درج کیا گیا ہے کہ اگر کسی خاص غذا کے زیادہ یا بے قاعدہ استعمال سے بدہضمی ہو جائے تو وہ وید حکیم کی امداد حاصل کیے بغیر گھر کی معمولی معمولی چیزوں سے کس طرح آسانی سے دور ہو سکتی ہے

اخروٹ کی انار سے
آم کی دودھ کی لسی یا دودھ سے
انگور کی گلقند یا سونف سے
انجیر کی بادام سے
افیم کی گھی اور دار چینی سے
امرود کی سونٹھ اور سونف سے
اربی کی کھٹائی دار چینی سے
ارہر کی کھٹائی یا گھی سے
آڑو کی سونٹھ ملینگ شہد یا ادرک سے
آملہ کی سوڈا سونٹھ یا بادام روغن سے
آلو کی گرم مصالحہ یا سوڈا سے
املی کی بنفشہ سے
انار کی ہرڑ یا نمک سے

باتھو کی گرم مصالحہ سے
بادام کی کھانڈ سے
بہی کی شہد سے
بینگن کی سرکہ یا گھی سے
بیسن کی سہانجنہ کے اچار یا سبزی سے
بھانگ کی دودھ گھی سے
بھنڈی کی گرم مصالحہ سے
بیر کی نمکین کوسا پانی سے
بھینس کے دودھ کی سیندھا نمک سے
بکری کے دودھ کی شہد اور سونف سے
پروَل کی دھنیا سے
پالک کی کلفہ سونٹھ سے
پیلو کی اسبغول سے

پیٹھا کی نمک کالی مرچ یا کھانڈ سے
پان کی سہندر جھاگ سے
پھینی کی لونگ سے
پستہ کی چھوٹی ہرڑ سے
پوڑا کی عرق اجوائن سے
ترا (ککڑی)، کی اجوائن اور نمک سے
تمباکو کی تازہ دودھ سے
تل کی شہد سے
توری گھیا کی سونٹھ سے
توری بھنڈی کی سونٹھ سے
تیل کی کانجی یا سرکہ سے
تربوز کی گڑ یا گرم پانی سے
جوار کی گلقند سے
جو کی گھی گرم مصالحہ اور نمک سے
جھینگا مچھلی کی بادام روغن اور کھانڈ سے
چاول کی نمک و کالی مرچ سے
چائے کی سونف یا دودھ سے
چلغوزہ کی کھٹائی سے
چھاچھ کی نمبو سے یا نمک کالی مرچ سے

خربوزہ کی نمبو یا شہد سے
خرمانی کی مصری یا شکنجبین سے
داکھ کی شکنجبین یا کھیرا سے
دہی کی سونٹھ نمک زیرہ سے
رہیلاں کی سونف نمک زیرہ سے
راب کی کھٹائی سے
زمین قند کی دہی یا سرکہ سے
سرکہ کی مٹھائی سے
سپاری کی گوند کتیرا سے
سنگترہ کی گڑ سے
سیب کی بہدانہ چینی گلقند سے
سیم کی گرم مصالحہ سے
سنگھاڑا کی ناگرموتھا یا کھاری بوتل سے
ساگ سرسوں کی کمتھ سے
شریفہ کی کھٹائی سے
شہد کی زنار عنانہ اور دھنیا سے
شراب کی { انار دانہ کے پانی میں الائچی کافور کھانڈ ملا کر پینے سے }
شہتوت کی شکنجبین سے

فالسہ کی گلقند سے
کچالو کی کھٹائی دار چینی سے
کدو کی گرم مصالحہ سے
کیلا کی نمک سونٹھ یا شہد سے
کمل گٹا کی شہد سے
کلفہ کی پودینہ سے
کریلہ کی نمک سونٹھ یا شہد سے
کانجی کی بادام روغن سے
کھنب کی گرم مصالحہ سے
کھجور کی چھاچھ سے
کھیر کی مونگ کی دال سے
کھیرا کی اجوائن اور نمک سے
کھرمانی کی مصری یا سکنجبین سے
گاجر کی گڑ سے
گھیا کی سونٹھ اور انار دانہ سے
گڑ کی کھٹائی سے
گنے کی عرق اجوائن یا ادرک سے
گوبھی کی ادرک گرم مصالحہ سے
گولر کی سونٹھ سے

گائے کے دودھ کی } سوڈے یا چونے کے پانی سے
گوشت کی گڑ سے
گھی کی گرم پانی یا نمبو سے
گیہوں کی سرکہ کانجی یا سونٹھ سے
لہسن کی دھنیا یا دودھ سے
لسوڑہ کی گلقند سے
لوبیا کی سونف نمک یا زیرہ سے
مکھن کی شہد کھانڈ یا نمک سے
مچھلی کی آم کے رس یا شہد سے
ماش (دال ماش) کی } سونٹھ ہینگ کالی مرچ شہد یا ادرک سے
مسور کی گھی یا سرکہ سے
مونگ کی کھٹائی سے
چنے کی اجوائن سے
مولی کی اس کے پتے نمک یا گڑ سے
میتھی کی کھٹائی یا گڑ سے
مہوا کی دھنیا یا نمبو سے
مرچ لال کی شہد اور گھی سے

مٹر کی نمکین کو سادہ پانی سے
ناریل کی چاول کھانڈ سے
نارنگی کی گڑ سے

لیموں کی نمک بنفشہ یا سوڈے سے
چلغوزہ کی کھٹائی سے
ہینگ کی گوند کتیرا سے

چھوہارا ہر قسم کی بدہضمی سونف یا اجوائن کے عرق سے لیموں کے رس سے یا کھانے والے سوڈا کی چٹکی بھر پانی میں گھول کر پلانے سے دور ہو جاتی ہے

بدہضمی کا علاج بلا دوا

جو ۹۵ فیصدی کامیاب ہوتا ہے

(۱) کھانا بہت اچھی طرح چبا چبا کر کھائیں اور بہت پیٹ بھر کر نہ کھائیں *

(۲) روٹی کسی ساگ سبزی دال گوشت دہی وغیرہ کے ساتھ نہ کھائیں بلکہ اکیلی کھائیں یا نمک کالی مرچ کھانڈ یا ٹپرو وغیرہ سوکھی چیز کے ساتھ کھائیں اسطرح منہ سے لعاب بہت خاصی مقدار میں خارج ہو کر ہر خوراک کے ساتھ مل مل کر اسے قریب قریب آدھا پچا دیتا ہے ساگ سبزی وغیرہ بعد میں اکیلے کھائیں *

(۳) آٹے میں نمک ڈالا جائے۔ گھی کا استعمال کم کیا جائے *

(۴) کھانے کے ساتھ پانی نہ پیا جائے۔ ایک دو گھنٹے بعد پئیں اور خوب پئیں *

(۵) غم فکر سے آزاد رہیں *

(۶) سیر ورزش روزانہ بلا ناغہ کریں۔ دوڑنا بہت مفید ہے *

(۷) چند ماہ عورت مرد رات کی نزدیکی بالکل ترک کر دیں۔ سمجھے ؟

غذائیں جو ایک ساتھ نہ کھانی چاہئیں

(۱) دہی کو گرم روٹی یا کسی بھی گرم چیز کے ساتھ کھانا (۲) پانی ملا دودھ اور گھی (۳) کھیرا اور کھچڑی (۴) چھاچھ۔ دہی۔ بلگری میں سے کسی کے ساتھ کیلا (۵) گھی اور شہد ہموزن (۶) پانی اور شہد ہموزن (۷) کالنسی تانبا یا پیتل کے برتن میں کئی دن کا رکھا ہوا گھی تیل یا کچھ وقت کا رکھا ہوا کھٹائی دہی چھاچھ۔ مکھن (۸) دودھ کے ساتھ کانجی۔ سرکہ۔ انجیر۔ گوشت۔ مچھلی۔ املی۔ شراب اخروٹ۔ نمبو۔ جامن (۹) شربت یا ٹھنڈے پانی کے بعد چائے یا چائے کے بعد شربت ٹھنڈا پانی۔ ککڑی۔ تربوز۔ کھیرا۔ (۱۰) کانجی سرکہ کے ساتھ تل۔ (۱۱) تیل اور بیسن یعنی تیل کے پکوڑے منع ہیں۔ بھوک کو بند کرتے ہیں معدہ کو خراب کرتے ہیں (۱۲) تیل کی بنی ہوئی چیزیں اور گھی کی بنی ہوئی چیزیں۔ (۱۳) مچھلی۔ گڑ۔ کھانڈ (۱۴) مچھلی اور شہد (۱۵) کبوتر کا گوشت تیل میں پکا ہوا (۱۶) مچھلی اور پانی کے کنارے پر رہنے والے پرندے (۱۷) دودھ اور تیل کی چیزیں (۱۸) مولی یا خربوزے کے ساتھ شہد (۱۹) دودھ میں گڑ (۲۰) خربوزہ اور دہی (۲۱) چاول اور سرکہ (۲۲) گھی۔ چکنی مٹھائی۔ کھٹائی کھیرا۔ تر کے اوپر پانی شربت یا دودھ کی لسی پینا (۲۳) گوشت کے ساتھ تل۔ دودھ۔ پنیر۔ سرکہ۔ شہد +

نقشہ غذا مطابق تاثیر

گرم خشک	گرم تر	سرد خشک	سرد تر	معتدل
اچار	انجیر	آلو	آڑو	اروی
اخروٹ	انڈا	املی	اسبغول	امرود
بطخ کا گوشت	انگور	انار کھٹا	آلوچہ	بادام بھیگو کر چھلکا اتارا ہوا
بینگن	بادام سوکھا	آملہ	انار میٹھا	سردا
پان	بھیڑ کا دودھ	برف	آملہ کا مربہ	صندل کا شربت
چونہ	پستہ	بھے	انناس	گاجر
پودینہ	پرول	بھانگ	باتھو کا ساگ	سبز توری
تمباکو	تل	بیر	بکری کا دودھ	شلغم
چائے	توری کالی	کتھ	بھنڈی	ٹماٹر
چڑیا کا گوشت	چقندر	سپاری	بادام کی ٹھنڈائی سردائی	
حنا	چلغوزہ	جامن	پالک	
دار چینی	خربوزہ	جو	ٹنڈی	
سرسوں کا ساگ	داکھ کشمش،	دھنیا	پنیر	
سوئے کا ساگ	زمین قند	سرکہ	پیٹھا	
سونٹھ	سیب	سنگھاڑا خشک	تربوز	
لہ	لہ	لہ	لہ	

لہ باقی لسٹ اگلے صفحہ پر

گرم خشک	گرم تر	سرد خشک	سرد تر	معتدل تر
سونٹھ	شکر قندی	سیم کی پھلی	توری گھیا	بھینس کا دودھ
سہانجنہ	ساگودانہ	فالسہ	ٹینڈے	گائے کا دودھ
شراب	کاشی پھل	کچنار	چکوترہ	ملائی
شہد	گیہوں	گلاب	چھاچھ	
کرم کلہ کا ساگ	گوشت مرغ	پھول گوبھی	ڈھینگری	
کھٹا	گوشت بکرا	گوبھی بند	سردا	**معتدل خشک**
گانٹھ گوبھی	لوبیا	مکی	سنگترہ	باجرہ
لہسن	ماش کی دال	مہوا	سنگھاڑہ تازہ	ٹماٹر
مٹر	مصری	مولی	فالودہ	جوار
مرچ سیاہ	ناریل خشک	ناکھ	کلفہ کا ساگ	مونگ کی دال
مرچ لال	گھی		کلفی ملائی کی	
مسور کی دال	آم		کمل گٹا	
موٹھ کی دال	زیرہ سیاہ	**سرد تر**	کھنب	
میتھی کا ساگ	رائی	میٹھا	کھیرا	
نمک	مونگ پھلی	مکھن	کیلا	
کبوتر کا گوشت	**گرم خشک**	ناریل کچا	گھیا رالکی کڑی	
الائچی بڑی	چھوہارہ	نمبو	لوکاٹ	
پیاز	مکوے کا ساگ	نارنگی	لیچی	

چند غذائی معالجات

اس کتاب میں دو باتوں پر زور دیا گیا ہے۔ اوّل یہ کہ اس میں لکھی ہدایات کے مطابق سوچ سمجھ کر غذا کھائی جائے تو انسان تندرست بنا رہتا ہے اور اُس کی صحت میں ترقی و اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ دوم یہ کہ مرض آ جانے پر غذا کی درستی صحت کے حصول میں بہت کچھ امداد رساں ثابت ہو سکتی ہے بلکہ بہت سی حالتوں میں محض غذا کی درستی سے ہی صحت ٹھیک ہو گئی ۔

جن غذاؤں کا ذکر اس کتاب میں آیا ہے وہ جس جس بیماری میں صحت کی ضامن ثابت ہو سکتی ہیں اُن سب کو اس فصل میں یکجا کیا جاتا *۔ ان تجویز کردہ عام خوردنی اشیاء کا استعمال آپ کو صحت کے راستے پر ڈالیگا اور پھر جلد ہی تندرستی حاصل ہو جائیگی ۔

بادی اور ریح کی بیماریوں میں جن میں جسم کے کئی اعضا درد کرتے ہیں سہانجنے کی پھلیوں اور عام ادرک کے پتوں کا اچار مفید ہے (۲) لہسن کی مٹھائی بھی بہت مفید چیز ہے لہسن کے بیان میں دیکھیں (۳) چھوہارے کی گوگل چھوہارے کے مضمون میں دیکھیں ۔

تلی میں گلگل کا اچار اور جگر کی شکایت میں کاغذی نیبو یا ادرک کے پتوں کا اچار مفید ہے (۲) سات عدد خشک انجیر جامن کے سرکہ میں ڈال دیں جو بھیگے ہوں ان سے بارہ عدد انجیر صبح کو کھانا شروع کر دیں تلی جاتی رہے گی ۔

سوکھے کی بیماری میں بچوں کیلئے مندرجہ ذیل نسخہ مفید ثابت ہوا ہے ایک کھلے منہ کی شیشی میں اخروٹ کی گریاں ڈال کر اوپر اتنا سرکہ ڈالیں کہ گریاں بخوبی اچھی طرح ڈھک جائیں چھٹے دن سے روزانہ ایک تولہ [illegible] کھلائیں (۲) ایک تولہ ارنڈ کے پتوں

* لیکن مضمون کو دہرانا مناسب نہ سمجھ کر نمونۃً چند غذائی معالجات لکھ دئے ہیں ۔

کا جوشاندہ بھی پیٹ کے کیڑوں اور چمونوں کو مارتا ہے (۳)، چار رتی آم کی گٹھلی کا سفوف پانی کے ساتھ دینے سے چمونے کی شکائیت رفع ہوتی ہے۔ بڑوں کیلئے مقدار ۳ ماشہ۔

بلغمی کھانسی میں ادرک کا رس۔ پان کا رس اور شہد ہموزن ملا کر ایک ایک چھوٹا چمچہ دن میں چار بار چاٹنے سے آرام آجاتا ہے ادرک اور پان دونوں نہ ملیں تو ایک ہی سہی۔

حیض اور پیشاب کے کھل کر نہ آنے میں ارہر لوبیا مٹر اور مولی مفید غذائیں ہیں۔

کان درد اور بہرہ پن کے لئے اڑد کے بیجوں کا تیل مفید رہتا ہے۔

ہیضے کی پیاس میں مندرجہ ذیل پانی بہت مفید رہتا ہے چار سیر پانی میں دو تولے موٹی الائچی کے چھلکے جوش دیں دو سیر پانی رہنے پر ٹھنڈا کر کے تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں (ب) پیاز کا نچوڑا ہوا پانی دو دو تولے ایک ایک گھنٹہ بعد دینے سے ہیضہ کا مریض اکثر صحت یاب ہو جاتا ہے **پسینہ لانے** کی ضرورت اکثر بخار سر درد زکام وغیرہ میں ہوا کرتی ہے اس کام کیلئے لوگ اکثر اسپرین استعمال کیا کرتے ہیں جو کہ دل کو بہت کمزور کرتی ہے لیکن مندرجہ ذیل نسخہ بہت مفید اور صحت بخش ثابت ہوتا ہے دو عدد موٹی الائچی کا دانہ ہتھیلی بھر کھانڈ میں ملا کر چبالیں اور ممکن ہو تو کپڑا لپیٹ کر سو جائیں خاصہ پسینہ آ کر طبیعت صاف ہو جائیگی دوائی اور بلغمی طبیعت کیلئے آدھا یا چوتھائی جائفل کا اضافہ بھی مفید رہتا ہے۔

دستوں کی شکائیت میں مندرجہ ذیل غذائیں دوا کا کام دیتی ہیں (۱) چند روز محض انار ہی کھایا جائے (۲)، دہی اور چاول دستوں میں بہت اچھی غذا ہے (۳) بہی کا مربہ ۱۔۱ چھٹانک صبح شام رات کھا لینا بہت اچھے نتائج دکھاتا ہے۔

ویرج کے پتلا پن میں چالیس روز املی کے چھوٹے بیجوں کا سفوف ۲۔۳ ماشہ

لہ مصالحہ جات وغیرہ غذا کے ساتھ خبر بگا روزانہ استعمال ہونے سے غذا میں شمار ہیں

صُبح شام دُودھ کے ساتھ پھانک لینا مُفید رہتا ہے۔ خوراک دُودھ مکھن پنیر پستہ بادام۔ آملہ کا مُربّہ کیلا۔ کمل گٹہ۔ بہی پپیتا۔ جامن ٭

پیشاب کی جلن میں املی کے پتے ۲ تولے بھر ایک پاؤ پانی میں گھوٹ کر اور شکر ڈال کر پینا اچھے نتائج دکھاتا ہے (۲)، چنے کا چھلکا ۱-۱ چھٹانک صبح دوپہر شام لوٹا بھر پانی میں بھگو کر شکر ملا کر پی لینا بہت مُفید رہتا ہے ٭

حَیض کا خُون بہت جانے میں کچے کھٹے انار کا چھلکا سکھا کر ۳-۳ ماشہ صُبح شام ٹھنڈے پانی سے پھانک لینا مُفید رہتا ہے۔ اگر ۱-۱ چھٹانک چاول ۱ پاؤ پانی میں بھگو کر اس کے پانی سے یہ انار کا چھلکا لیا جائے تو بہت زیادہ مُفید رہتا ہے ٭

نکسیر میں بھی یہی مُفید رہتا ہے ٭

حاملہ کے لئے بڑھیا آملہ کا مُربّہ ایک عدد روزانہ صُبح کے وقت چار عدد چھوٹی الائچی کا سفوف لگا کر کھا لینا بہت طاقت بخش ثابت ہوتا ہے ٭

دل کی طاقت کیلئے سیب اور گاجر کا مُربّہ بہت مُفید ہے سیب کا مُربّہ ایک عدد اور گاجر کا مُربّہ ایک چھٹانک صُبح کے وقت کھا کر اور حسبِ حالات دُودھ یا دہی کی لسی پی لیں٭

تُتلاپن اور زبان کی لُکنت میں روزانہ پندرہ بیس عدد بادام بھگو کر اور آدھی چھٹانک مکھن ملا کر کھا لینا مُفید رہتا ہے لیکن لگاتار کئی مہینے کھانا چاہیئے۔ اس کے علاوہ آہستہ آہستہ بولنے اور بغیر کسی گھبراہٹ کے بولنے کی کوشش کرنا چاہیئے ٭

دماغی کمزوری کیلئے بھی یہ مُفید ہے۔ اگر اس میں چار عدد انجیر اور تولہ بھر شکر ملا لی جائے تو اور بھی اچھا ہے ٭

پتھری اور گُردے کی درد میں چھبڑ۔ باتھو کا ساگ اور لوبیے کے پتوں کا ساگ

متواتر کچھ عرصہ کھاتے رہنے سے خاطر خواہ نتائج حاصل ہوتے ہیں ۔

یرقان میں مندرجہ ذیل نسخہ فائدہ کرتا ہے۔ املی۔ آلو بخارا۔ دھنیا۔ کمل پھول۔ نیلوفر۔ سفید زیرہ۔ سب آدھ آدھ چھٹانک رات کو دو سیر پانی میں بھگو دیں پانی صبح، دوپہر، شام تین بار خوب مل کر چھان کر پی لیں۔ رات کو پھر یہی چیزیں بھگو دیں۔ تھوڑے دنوں میں اچھے نتائج حاصل ہونگے ۔

قبض کے مریضوں کیلئے خوراک۔ پالک کا ساگ۔ گھیا۔ پپیتہ۔ مولی۔ شلغم کا مربہ۔ منقہ۔ دلیا۔ دودھ۔ آم۔ انگور۔ گلقند۔ میتھی۔ ہریڑ۔ آڑو۔ خربوزہ۔ ٹماٹر ۔

دبلا پن کیلئے مندرجہ ذیل غذا خون گوشت اور چربی بڑھا کر انسان کو موٹا تازہ بناتی ہے لیکن واضح رہے کہ لالچ میں کوئی چیز زیادہ نہیں کھانی چاہئیے سب چیز حد کے اندر کھائی جائے تو آہستہ آہستہ بہت اچھے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ دودھ دہی۔ مکھن۔ پنیر۔ بادام۔ پستہ۔ انجیر۔ انڈے۔ آملہ کا مربہ۔ آم۔ چنا۔ مٹر۔ سب قسم کی دالیں سب قسم کے اناج۔ گڑ۔ شکر۔ منقے (اور گوشت خوروں کیلئے گوشت کا شوربہ) ۔

گرمیوں میں عام طور پر وزن نہیں بڑھا کرتا سردیوں میں ہی اکثر بڑھا کرتا ہے ۔

موٹاپن کیلئے ساگ سبزیوں سے ہی زیادہ تر پیٹ بھرا جائے۔ اُن میں گھی برائے نام ہی ڈالا جائے۔ تازہ پھلوں کا استعمال بھی کر سکتے ہیں ۔

پیشاب کی زیادتی میں تل اور شکر ہموزن لے کر اور خوب کوٹ کر یکجان کر کے قریباً ایک ایک چھٹانک صبح شام کھا لینا مفید ثابت ہوتا ہے ۔

ذیابیطس پیشاب میں شکر آنے (DIABETES) کیلئے تمام چکنی بھاری ثقیل غذا بند کر کے اور ابلی ہی ساگ سبزیوں نیز چنا مکی اور باجرے کی

روٹی تک ہی اپنی خوراک محدود کرکے جامن کے موسم میں خوب جامن کھائے جائیں اور جب موسم نہ ہو تو تولہ بھر جامن کی گٹھلی کا سفوف شہد میں ملا کر کھایا جائے تو صحت یابی کی بہت اُمید ہو سکتی ہے صحتیاب ہونے کے بعد بھی بھاری چکنی اور میٹھی غذا کا استعمال کافی عرصہ تک بند رکھیں ؂

بچوں اور بڑوں کی ہاضمہ کی شکایات میں چونے کا پانی بہت اچھے نتائج دکھاتا ہے چونے کے بیان میں مفصل مطالعہ فرمائیں (بقیہ) پودینہ کا رائیتہ ہرڑ کا مربہ۔ انار دانہ۔ کاغذی لیموں بھی بہت مفید ہیں ؂

خواہش نفسانی کو ٹھنڈا کرنے کے لیے چند روز دھنیا کے بیج پانی میں رگڑ کر پینے سے مطلب حاصل ہو جایا کرتا ہے ؂

بادی بواسیر کیلئے چند ماہ باقاعدہ زمین قند کی سبزی کھاتے رہنا آہستہ آہستہ مسوں کو سکھا دیتا ہے ؂

سفید پانی (لیکوریا) کی شکایت میں گولر سکھا کر اور اس کے ہموزن آملہ کا سفوف اور شکر ملا کر صبح شام رات ۱۲-۶ ماشہ چاولوں کے دھوون سے کھا لینا مفید ثابت ہوتا ہے ؂

داد کیلئے گیہوں کا تیل اچھی چیز ہے۔ بنانے کا طریقہ گیہوں کے بیان میں دیکھیں ؂

لہسن اور ہینگ بہت مفید چیزیں ہیں اور بہت سی امراض کو دور کرتے ہیں ان کا بیان مطالعہ فرمائیں ؂

ہرڑ بھی ایک مفید چیز ہے اور بہت سی امراض کو دور کرتی ہے ہرڑ کا بیان دیکھیں

مٹھائیوں میں بہترین مٹھائی۔ پیٹھے کی مٹھائی ہے۔

چند آسان اور مجرب

نسخہ جات امراض ہاضمہ

تعلیم غذا[1] ۱۹۳۳ء میں پہلی بار چھپی تھی۔ گیارہ سال کے عرصہ میں ہم نے دیکھا کہ اس کتاب سے زیادہ تر وہی اصحاب فیضیاب ہونے کی کوشش کرتے ہیں جنہیں ہاضمہ کے متعلق کوئی شکایت ہے۔ چونکہ ہاضمہ سے تعلق رکھنے والے اعضاء معدہ۔ جگر۔ تلی اور انتڑیوں پر غذا کا فوراً براہ راست اثر پڑتا ہے۔ اس واسطے تعلیم غذا سے صرف ہاضمہ کی شکایات کا حل تلاش کرنے والے ایک حد تک حق بجانب ہیں۔

ہاں ایک حد تک ہی۔ کیونکہ دیگر امراض پر بھی غذا کا بہت اثر پڑتا ہے مثلاً گردے کے درد میں کافی نمک نقصان پہنچاتا ہے۔ اختلاج میں بادی کھٹائی گوشت۔ کھانسی میں اچار لیموں چلغوزہ۔ خون کی خرابی میں گڑ کھانڈ بینگن تمباکو۔ بخار میں گھی۔ دہی اچار ککڑی و مولی۔ جریان میں گوشت انڈا کھٹائی۔ جوڑوں کے درد میں لسی شربت چاول سنگھاڑا وغیرہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ اسی طرح خاص خاص غذائیں ان اور دیگر امراض میں فائدہ پہنچاتی ہیں پس جملہ امراض وغیرہ سے بچاؤ کی خاطر "ہدایت نامہ غذا" کا مطالعہ ہر سمجھدار فرد و بشر کیلئے مفید ثابت ہوگا۔

جیسا کہ میں تسلیم کر چکا ہوں۔ ہاضمہ کے ساتھ غذا کا براہ راست تعلق

[1] پہلے اس کتاب کا نام تعلیم غذا تھا۔ تب کل ۱۹۲ صفحے تھے۔

ہے۔ اِس واسطے قدرتاً ہاضمہ کے معاملہ میں امداد حاصل کرنے والے اس کتاب کا زیادہ استعمال کریں گے۔ ان کی خاطر پانچویں اڈیشن میں یہ چند صفحات امراض ہاضمہ کے نسخہ جات کی نذر کرتا ہوں لیکن بھول نہ جانا کہ ہاضمہ کے امراض میں دوائیاں بالکل معمولی اور عارضی فائدہ پہنچاتی ہیں! ان سے صحت تھوڑی سی سنبھل جانے پر ان کا استعمال چھوڑ دینا چاہیئے۔ مستقل فائدہ کے لئے حسب حالات درست غذا اور باقاعدہ زندگی ہی آپ کے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ دوائی صحت کے رستے پر ڈال سکتی ہے لیکن جسے صحت کہتے ہیں وہ غذا اور باقاعدہ زندگی سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ ایک اور بات جہاں وید حکیم یا ڈاکٹر کی امداد مل سکتی ہو۔ وہاں کتابی نسخوں کے محتاج نہ ہوں بلکہ اُن سے اپنی ساری حالت بیان کر کے ان سے باقاعدہ علاج کرائیں۔ بصورت دیگر ان نسخوں سے فائدہ اُٹھانے کی کوشش کریں۔ یہ تمام نسخے بہت تجربہ کے بعد پبلک کی نذر کئے جاتے ہیں۔ حکیم وید اور ڈاکٹر صاحبان بھی ان کا استعمال فرمائیں تو بہت اچھے نتائج حاصل کریں گے بلکہ مریضوں کی نسبت یہ صاحبان ان سے زیادہ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ ہم نے اپنے تجربہ کے صرف آسان اور مجرب نسخے ہی عرض کئے ہیں ؂

(۱) چورن قبض کشا

پھول گلاب ۱ تولہ۔ سونف ۱ تولہ۔ سنا کی پتی بغیر ڈنڈی ۲ تولے۔ دانہ موٹی الائچی ½ تولہ الگ الگ پیس لیں۔ سب کے ہموزن کھانڈ ملائیں ۔

سوتے وقت ۳ ماشہ بھر یہ چورن دودھ یا گرم پانی کے ساتھ کھالیں تو سویرے دو پاخانے کھل کر آجائیں گے۔ ضرورت اور مزاج کے مطابق یہ مقدار کم و بیش کر سکتے ہیں۔ بچوں کو چوتھائی خوراک دیں۔ دائمی قبض کے مریض دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد ۴-۶ رتی سادہ پانی سے کھالیں۔ چند روز بعد مقدار کم کرنی شروع کر دیں اور ہدایات مندرجہ صفحہ ۲۸۷ پر عمل کریں۔ قبض رفع ہو جائے گی۔

(۲) گولی قبض کشا

صبر، عصارہ ریوند ۱-۱ تولہ۔ کیسر ۳ ماشہ لے کر الگ الگ کوٹ پیس کر ملالیں اور پانی کی امداد سے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ سوتے وقت ۱-۲ گولی دودھ یا گرم پانی کے ساتھ کھالیں۔ دو پاخانے کھل کر آجائینگے۔ بچوں کو چوتھائی گولی دیں ½ گولی دودھ یا گرم پانی کے ہمراہ روٹی کے بعد کھانے سے دائمی قبض رفع ہوتی ہے۔ نسخہ نمبر ۱ میں دی ہوئی ہدایات پر عمل کریں گولی اگر پیس کر استعمال کی جائے تو قدرے کڑوی ہوگی مگر فائدہ جلدی ہوگا۔

(۳) لون بھاسکر چورن

लवण भास्कर

(پیٹ کی جملہ نئی اور پرانی امراض کیلئے)

پیپلی، ناگکیسر، پیپلامول۔ دھنیا۔ زیرہ سیاہ۔ سیندھانمک۔ کالا نمک۔

تیج پات - تالیس پتر - ناگ کیسر ۱-۱ تولہ - کالی مرچ - زیرہ سفید اور سونٹھ ½-½ تولہ دار چینی - دانہ موٹی الائچی ¼-¼ تولہ سمندری نمک ۴ تولے انار دانہ ۲- تولے املبید ۱- تولہ سب کو الگ الگ کوٹ چھان کر ملا لیں ۔ سب قسم کی بدہضمی میں اس کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے ۔ بادی اور بلغم کی جملہ امراض میں مفید رہتا ہے چھاچھ کے ساتھ بھوک بڑھاتا ہے ۔ خوراک کو ہضم کرتا ہے اور پاخانہ کو گاڑھا کرتا ہے ۔ گرم پانی یا سونف کے عرق کے ہمراہ پیٹ کی ہوا خارج کرتا ہے اور قدرے قبض کشا ہو جاتا ہے ۔

بواسیر - سنگرہنی - تلی جگر - کھانسی - دمہ - جلودھر - پیٹ کے کیڑے پیشاب کے ساتھ بوجہ بدہضمی یا موٹاپن کے شکر جانا وغیرہ بہت سے امراض میں اس کا استعمال نفع بخش ہے - اس کی مقدار ۳ ماشے کھانا کھانے سے پہلے یا بعد حالات کے مطابق استعمال کریں ۔

(۴۴) ہنگواشٹک چورن

हिंग्वाष्टक चूर्ण

(ان پچ پاخانہ اور اپھارہ کیلئے)

سونٹھ - کالی مرچ - پیپلی (مگھ) اجمود (اجوائن کی ایک قسم) سیندھا نمک زیرہ سیاہ - زیرہ سفید - ساتوں چیزیں ایک ایک تولہ کوٹ کر ملائیں - پھر ایک تولہ اعلیٰ قسم کی ہینگ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ½ تولہ بھر گھی میں ذرا سی بھون لیں - بہت لالی نہ ہونے پائے - اسے باریک کر کے مندرجہ بالا سفوف میں ملا لیں ۔

کھانا کھاتے وقت ۳ ماشہ بھر یہ چورن پہلے لقمہ کے طور پر چمچہ بھر گھی میں یا شوربہ میں جس میں گھی پڑا ہو ملا کر کھالیں۔ اس سے ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔ اپھارہ وائی بادی کے جملہ امراض میں فائدہ کرتا ہے۔ قدرے قابض ہے ٭

(۵) لہسن آدی وٹی

लशुनादि वटी

(پیٹ درد ہیضہ اور متذکرہ بالا شکایات کیلئے)

لہسن۔ زیرہ سیاہ۔ سیندھا نمک۔ سونٹھ کالی مرچ۔ پیپلی (مگھ) مندرجہ بالا طریقہ سے بھنی ہوئی ہینگ ایک ایک تولہ الگ الگ کوٹ پیس کر ملالیں۔ ڈیڑھ تولہ آملہ سار گندھک درجہ اوّل اور آدھا تولہ گھی لوہے کے کڑچھے میں ڈالکر گرم کریں۔ جب گندھک پگھل جائے تو ایک چھٹانک دودھ میں اُلٹ دیں۔ اسی طرح تین بار کریں۔ وہ مصفیٰ گندھک ا تولہ پیس کر اوپر لکھے سفوف میں ملا دیں اور نیمو کے رس میں تین دن کھرل کرکے ۲-۳ رتی کی گولیاں بنالیں۔ ہیضے میں ایک ایک گولی ۲-۲ گھنٹے بعد ۲-۲ تولے پیاز کے نچوڑے ہوئے پانی سے دیں۔ پیٹ درد میں ۱-۱ گھنٹے بعد چوس لیں۔ جلد فائدہ ہوگا۔ ہاضمہ بڑھانے کے لئے کھانا کھانے سے چند منٹ پیشتر چوس لیں ٭

(۶) اطریفل زمانی

(مقوی معدہ قبض کشا)

پیلی ہرڑ ۴ تولے۔ کالی ہرڑ ۴ تولے۔ آملہ ۴ تولے۔ گُل بنفشہ ۴ تولے۔ سقمونیا ۴ تولے۔ تربدی ۸ تولے۔ مغز دھنیا ۴ تولے۔ بہیڑہ ۱ تولہ۔ سنا ۲ تولے۔ بچھڑدل گلاب ۲ تولے۔ تباشیر ۲ تولے۔ نیلوفر ۲ تولے۔ صندل سفید ۱ تولہ۔ گوندکیترا ۱ تولہ۔ الائچی چھوٹی ۱ تولہ۔ اسطوخودوس ۱½ تولہ۔ جاوتری ۹ ماشہ۔ کیسر ۹ ماشہ۔ عود ۹ ماشہ۔ تمال پتر ۹ ماشہ۔

سب چیزوں کو الگ الگ کوٹ پیس کر ملا لیں۔ بعدازاں بادام روغن ۶ تولے۔ شہد ڈیڑھ سیر شامل کریں۔ اطریفل زمانی تیار ہے۔ اس کی مقدار ۶ ماشے سے ۱ تولہ تک ہے۔ حسب حال رات کو سوتے وقت شیر گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ پیٹ سے ہر طرح کا میل خارج ہو کر طبیعت صاف ہو جائیگی۔

(۷) سوڈا بائی کارب

یہ ایک ہلکا سا کھار ہے۔ اور انگریزی ڈاکٹری میں اس کا بہت استعمال ہوتا ہے۔ دراصل یہ ہے بھی بہت مفید چیز۔ کھٹے ڈکار۔ اپھارہ۔ دست۔ قے بدہضمی کی جملہ علامات میں مفید رہتا ہے۔ یہ بہت سستی چیز ہے۔ ڈاکٹروں سے سوڈا بائی کارب کے نام سے اور عام دال آٹا مرچ مصالحہ بیچنے والے یا پنساری سے کھانے والے سوڈا کے نام سے مل جاتا ہے۔ ماشہ بھر سوڈا دو گھونٹ پانی میں گھول کر پی لیں۔ صبح سویرے اور کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

(۸) نوشادر

ایک بزرگ نے کہا ہے کہ اگر سفر میں حکیم ڈاکٹر زیادہ دوائی نہ لے جاسکیں، تو نوشادر اور ٹنکچر آیوڈین ہی رکھ لیں۔ غرضیکہ عموماً تمام جسمانی امراض میں نوشادر کا استعمال صحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ خاص کر جگر کے بگاڑ میں نوشادر کا استعمال بہت مفید ہے۔ پیٹ درد۔ اپھارہ۔ قے۔ بدہضمی۔ یرقان۔ کھانسی میں فیض رساں ثابت ہوتا ہے۔ چنے برابر نوشادر ایک گھونٹ پانی میں گھول کر پلادیں۔

ان چند سات صفحات میں زیادہ کیا تحریر کرسکتا تھا۔ قسمت نے یاوری کی اور پبلک نے شوق ظاہر فرمایا تو جلد ثانی میں اپنے اور شری سوامی کرشنانند جی سنیاسی کے تمام مجربات قلمبند کرونگا۔ جن سے پبلک مستفید ہوگی اور گورو مہاراج شری سوامی جی مہاراج کی احسانمند ہوگی۔

میری زندگی کا بڑا مقصد تو دراصل یہ ہے کہ لوگوں کو ایسی ہدایات دیجائیں جن پر عمل کرکے وہ بیماریوں کمزوریوں کا شکار نہ ہوں اور انہیں دوائیوں کا محتاج نہ ہونا پڑے۔ پس 'ہدائیت نامہ غذا' کے ساتھ ساتھ 'ہدائیت نامہ صحت' کا بھی مطالعہ فرمائیں۔ آپ بہت فائدہ اٹھائیں گے۔ اور قبض، بدہضمی وغیرہ سے یقیناً بچ جائینگے 'ہدائیت نامہ غذا' اور 'ہدائیت نامہ صحت' کو دراصل ایک ہی کتاب کے دو حصے سمجھا جائے۔ اور ان کی ہدایات پر عمل کرکے اپنی زندگی کو سکھی بنایا جائے۔

مرض کے شکنجے میں پھنس جانے پر دوائی کا محتاج ہوجانا پڑتا ہے۔ تب بھی ساتھ ساتھ ان کتب کی ہدایات پر عمل جلد از جلد صحت بخشنے میں مددگار ہوگا۔

پبلک کا خدمتگذار کویراج ہرنام داس

ہدائیت

آپ نے کئی دوائی خانوں کی بڑی بڑی فہرستیں دیکھی ہوں گی جن میں بڑا لفاظی سے کام لیا ہوتا ہے۔ ایک ایک دوائی کی تعریف میں بیسیوں سطریں لکھی ہوتی ہیں۔ میں بھی چاہتا تو بڑی آسانی سے ڈیڑھ دو سو صفحوں کی فہرست ادویات آپ کے پیش کرتا۔ مگر میرا تجربہ ہے کہ فہرست ادویات کو پڑھ کر ایک بیمار اپنے واسطے ٹھیک طور پر دوائی تجویز نہیں کر سکتا۔ اس کو نہ تو اپنی طبیعت کا پتہ ہوتا ہے کہ کس طبیعت کے واسطے کونسی دوائی مفید ہوگی یا بہترین طریقہ استعمال کیا ہوگا۔ عمر۔ مرض کی وجہ۔ مرض کی علامات ہر انسان کی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ عملی طور پر ہر ایک مریض کی اپنی اپنی ہسٹری ہوتی ہے جو ایک دوسرے سے بالکل مختلف ہوتی ہے ٭

چنانچہ جو بھی اشتہاروں یا فہرستوں سے دیکھ کر دوائی منگواتے ہیں وہ اکثر فائدہ سے محروم رہتے ہیں۔ اس واسطے بجائے فہرست ادویات چھپوانے کے یہاں صرف اُن امراض کا نام لکھتا ہوں جن کی مجرب بااثر اور آزمائی ہوئی ادویات میرے پاس موجود ہیں ٭

جب تک کوئی صاحب مفصل حال نہ بھیجیں گے دوائی نہیں بھیجی جاتی اس بندش میں مریض اصحاب کا فائدہ مقصود ہے۔ پتھری۔ گردہ۔ پھپھری۔ برص۔ موتیا بند۔ بھگندر۔ ہرنیا۔ پرانے اور گہرے زخم۔ گنٹھیا وغیرہ جن

بیماریوں کا کافی تسلی بخش علاج میرے پاس نہیں اُن کا نام اس فہرست میں نہیں دیا گیا۔ اُن کے علاج کے لئے میں آپ کی سیوا نہیں کر سکوں گا۔ میرے اس طریقۂ کار کو میرے انگریز مریضوں نے بہت پسند کیا ہے +

آپ مندرجہ ذیل بیماریوں کی فہرست پڑھیں۔ اگر آپ کی بیماری کا نام درج ہے تو ایشور کے فضل سے یقیناً اُس کی کامیاب اکسیر دوائی میرے پاس موجود ہے۔ سوالات منسلکہ کا جواب لکھ کر مجھے بھیجدیں۔ آپ کی چٹھی کو اچھی طرح سے پڑھ کر دوائی تجویز کی جائے گی۔ تمام خط وکتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے۔ گورو مہاراج شری سوامی کرشنا نند جی سنیاسی لوکاچاریہ کے بتلائے ہوئے نسخے ہمیشہ کامیاب ہی ہوتے ہیں۔ میں نے زیادہ تر مرد عورتوں کے پوشیدہ امراض کے علاج میں نام پایا ہے۔ پیٹ کی اور دل کی خرابیوں میں بھی میری خدمات مقبول عام ہیں۔ میری دوائیوں کا استعمال آسان پرہیز معمولی فائدہ مستقل اور مقدار کم ہونا مشہور بات ہے +

آپ کا خیر خواہ کویراج ہرنام داس بی-اے لاہور

نام امراض جنکا ویدجی علاج کرتے ہیں

سب قسم کا بخار میعادی۔ موسمی سردی لگ کر آنے والا باری کا۔	نزلہ۔ زکام۔ نیا پرانا کھانسی، تر خشک۔ کالی۔ نئی۔ پرانی۔

احتلام۔ خواب میں دھات کا نکل جانا
جریان۔ پیشاب کے ساتھ پہلے یا بعد دھات کا گرنا۔ خیال سے جریانِ مذی (لیسدار رطوبت کا خارج ہونا)
نامردی سستی عضو میں پوری سختی نہ آنا
ذیابطیس۔ پیشاب میں شکر کا آنا۔ جلن سے آنا۔ کم یا زیادہ آنا۔ بار بار رنگ کر آنا۔ گاڑھا۔ گدلا یا سفید آنا۔
سرعت انزال بہت جلدی دھات کا خارج ہو جانا۔
دماغی بیماریاں کمزوریاں یادداشت کی کمی جنون مرگی۔ ہسٹیریا۔ بے ہوشی اعضائے رئیسہ کی بیماریاں۔
دردِ گردہ
آتشک نیا پرانا
سوزاک نیا پرانا
بال گرنا وقت سے پہلے سفید ہونا
نکسیر
جگر یا مثانہ کی گرمی

دانت ہلنا۔ دانتوں سے خون آنا پیپ وغیرہ سات کو دانت بجانا۔
چہرے کی چھائیاں۔ جوانی کے رکھیل۔ کالا پن
سر درد سب قسم۔ سر میں سکری خشکی۔ ہاتھ پیروں کی جلن۔
منہ سے خون آنا۔ منہ کے چھالے
جوڑوں میں درد۔ گنٹھیا
یرقان
دست پیچش سنگرہنی
موٹاپن
جسم کا سوکھنا
خون کی خرابی چمڑے کی بیماریاں
شہوانی خیالات سے لیس کا عضو سے خارج ہونا
بواسیر سب قسم
قبض نئی پرانی دائمی۔
بدہضمی بھوک نہ لگنا۔ پیٹ میں ہوا۔ کھٹی ڈکاریں۔ دودھ پیتے ہی پاخانہ

کی حاجت سینہ پر بوجھ۔
پیٹ درد پیٹ کی سب بیماریاں
خارش ہر قسم۔ داد
لقوہ۔ فالج۔ ادھرنگ
جگر۔ تلی
گرمی
سب قسم کی سوجن
سب قسم کی جسمانی دردیں
اچھا بھلا کھاتے ہوئے بھی موٹا تگڑا نہ ہونا۔
عورتوں کی جملہ امراض
جریان الرحم لیکوریا۔ یعنی سفید رطوبت کا بہنے رہنا۔ خون چلتے رہنا۔
ہسٹیریا۔ غش
حیض کی کمی۔ زیادتی۔ دیر سے آنا جلدی آنا۔ درد سے آنا وغیرہ وغیرہ
رحم کی سوجن۔ رحم کی چربی۔ جلن
رحم کا ٹیڑھا ہونا
اولاد نہ ہونا۔ ہو کر مر جانا۔ صرف لڑکیاں ہی ہونا۔ اولاد کا درد سے پیدا ہونا
وائی۔ بادی
رحم میں درد
دل کی دھڑکن
دل کی کمزوری

عورتوں اور مردوں کی پوشیدہ امراض

دل اور پیٹ کی بیماریوں کا علاج خصوصیت سے کیا جاتا ہے!

خط و کتابت کا پتہ:۔ کویراج ہرنام داس بی۔اے لاہور
ملنے کا پتہ:۔ لوہاری اڈہ ٹانگہ کے سامنے

نوٹ :- (۱) کویراج جی ہر ایک مریض کو بالکل علیحدگی میں دیکھتے ہیں (۲) چند وجوہات سے دوائیخانہ اوپر کی منزل پر رکھا ہے سیڑھیوں پر نام کا بورڈ لکھا ہے (۳) جو بہت دور رہتے ہوں وہ آگے دیئے ہوئے فارم تشخیص کے مطابق بیماری کا حال مفصل لکھیں (۴) تمام بیماریوں کی تشخیص مفت کرتے ہیں۔ مردوں اور عورتوں کی پیچیدہ اور پوشیدہ بیماریوں کی تشخیص کی فیس پانچ روپیہ ہے۔ طالب علموں اور معمولی حیثیت کے مریضوں سے دو روپیہ ہے فیس ان کو پہلے ادا کر دینی چاہیئے ورنہ معائنہ نہ ہو سکیگا (۵) فیس معائنہ پیشاب دو روپیہ ہے جن کو شک ہو کہ ان کے پیشاب میں کوئی مادہ خارج ہوتا ہے وہ معائنہ کرا کر تسلی کر سکتے ہیں۔ منی کا امتحان بھی کیا جاتا ہے۔ منی کے دیگر نقائص کے علاوہ یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ اولاد پیدا کرنے کی طاقت دھات میں ہے یا نہیں۔ فیس پانچ روپیہ (۶) تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے (۷) عورتوں کے واسطے پردہ کا انتظام ہے۔ عورتوں کے ملاحظہ کے لئے سیانی دایہ اور لیڈی ڈاکٹر کا انتظام ہے (۸) بیماری کا مفصل حال آنے پر مجوزہ ادویات معہ پرچہ ترکیب استعمال مفصل ہدایات وغیرہ کے ارسال کی جاتی ہیں ؏

تمام حال پوشیدہ رہیگا
علاج ہمدردی سے ہوگا

فارم تشخیص امراض

اس کے مطابق
مفصل تحریر کریں

بخدمت کویراج ہرنام داس بی اے لاہور

آپ کی خدمت میں مفصل حال اپنی بیماری کا بھیجتا ہوں۔ میں آپکا باقاعدہ علاج کرانا چاہتا ہوں۔ آپکی ہدائیت کیمطابق عمل کرونگا۔ میں آپسے کوئی بات نہ چھپاؤنگا۔ دوران علاج میں جو کمی بیشی ہوتی رہیگی برابر اطلاع دیتا رہونگا۔ پرماتما کے سامنے میں اپنا ہاتھ آپکو پکڑاتا ہوں علاج پوری ہمدردی توجہ اور کوشش سے کرنا ہوگا۔ خدا گواہ ہے۔ جو دوا آپ بھیجنا چاہیں اس کی قیمت ...... اتنے روپوں تک ہو تو بذریعہ وی۔ پی بھیجدیں۔ نام خوشخط مکمل پتہ ٹھکانہ ضلع (۱)، عمر ظاہرہ جسمانی حالت۔ کنوارہ یا شادی شدہ یا...... (۲)، پیشہ بہت محنت اور فکر کا کام ہے یا آرام کا (۳)، بھوک کی حالت۔ پیاس کی حالت بلغم کی کوئی شکائیت (۴)، پاخانہ کی حالت مفصل (۵)، ہاضمہ درست ہے یا کھٹے ڈکار سینہ پر بوجھ وغیرہ کی شکائیت ہے؟ (۶)، روٹی کا وقت صبح شام کیا ہے گھی دودھ روزانہ ملتا ہے؟ (۷)، عموماً کیا چیز ناموافق آتی ہے عموماً کیا چیز موافق آتی ہے؟ (۸) آپکی طبیعت گرمی والی ہے یا بادی خشکی والی یا بلغمی (۹)، دن کی روٹی کے بعد جو پیشاب آتا ہے کیا وہ گاڑھا ہوتا ہے؟ (۱۰)، نیند کتنے گھنٹے گاڑھی یا خواب والی وغیرہ۔ رات کو کتنے بجے سو جاتے ہو؟ (۱۱)، پیشاب کا رنگ کتنی بار دن میں کیا آدھی رات کو کبھی اٹھنا پڑتا ہے عموماً پیشاب صاف ہوتا ہے یا گاڑھا (۱۲)، پیشاب کے ساتھ کبھی کوئی چیز خارج ہوتی ہے؟ (۱۳) پیشاب میں جلن درد

مختصراً اس وقت مریض کو کیا کیا شکائیت ہے؟
....
....
...................عرصہ مرض..........

پیپ وغیرہ کی کوئی شکایت (۱۴) کوئی علاج کرایا ہو تو اُس کا نتیجہ (۱۵) رہنے کے مقام کی آب و ہوا کسی نشہ کی عادت (۱۶) کوئی دائمی شکایت نزلہ قبض سر درد۔ بواسیر خونی بادی مونکے وغیرہ (۱۷) کوئی صدمہ پہنچا ہو ؟ گوشت کھاتے ہیں تو مہینہ میں کتنی بار (۱۸) کل اولاد آخری بچہ کی عمر (۱۹) کمر میں درد یا دیگر کمزوری کی علامت (۲۰) کیا خاندان میں کسی کو آتشک یا سوزاک درد جوڑ۔ درد گردہ۔ ذیابطیس یا بواسیر خونی یا بادی کی شکائیت تو نہیں ؟

مندرجہ ذیل سوالات صرف مرد کے واسطے ہیں

نمبر ۲۰ تک کا جواب لکھنے کے بعد مندرجہ ذیل کا جواب مرد لکھے

(۲۱) شادی کس عمر میں ہوئی۔ شادی کے وقت بیوی کی کیا عمر تھی (۲۲) کس عمر میں پہلے ویرج گیا کس طرح کتنا عرصہ (۲۳) جریان دھات کا خارج ہونا معہ وقت (۲۴) احتلام (سپن دوش) عموماً خواب میں کتنی بار فی ماہ ہوتے ہیں پر کپڑے پر نشان سخت رہ جاتا ہے یا نہ (۲۵) جماع (بھوگ) میں کتنا وقت لگتا ہے۔ عموماً کتنی حرکت کے بعد ویرج گر جاتا ہے (۲۶) کیا جماع میں عورت کی تسلی ٹھیک طور پر ہو جاتی ہے بیوی میں خواہش جماع کم ہے یا زیادہ (۲۷) عضو میں سختی کیسی آتی ہے سختی کے وقت موٹائی و لمبائی (۲۸) کبھی کوئی طلاء استعمال کیا تو اُس کا نتیجہ (۲۹) عضو میں ٹیڑھا پن کتنا کس طرف سختی میں زیادہ معلوم ہوتا ہے یا نرمی میں (۳۰) عضو میں شہوت کا خیال آنے پر کوئی پتلا لیسدار مواد خارج ہوتا ہے ؟ دھات گاڑھی ہے یا پتلی ؟ (۳۱) آپ کو خواہش جماع کم ہوتی ہے یا زیادہ۔ اگر زیادہ ہوتی ہے تو کیا آپ اسے اعتدال پہ لانا چاہتے ہیں ؟ (۳۲) کبھی سوزاک یا آتشک کی شکائیت ہوئی ؟ کب اور کتنا عرصہ رہی ؟ (۳۳) لین دین جھگڑے مقدمے۔ قرض یا دیگر کسی قسم کا غم فکر ؟

مندرجہ ذیل سوالات صرف زنانہ مریضوں کے واسطے ہیں

عورت نمبر ۲۰ تک کا جواب لکھنے کے بعد مندرجہ ذیل سوالات کا جواب لکھے

(۲۱) شادی کس عمر میں ہوئی۔ بوقتِ شادی خاوند کی عمر کیا تھی (۲۲) کیا گھر کا کام کاج خود کرتی ہیں۔ کیا روزانہ کھلی ہوا میں سیر کو جاتی ہیں (۲۳) حیض عموماً کتنے دن بعد آتا ہے کتنے دن رہتا ہے (۲۴) حیض کھل کر آتا ہے یا تنگی سے۔ رنگ گاڑھا یا پتلا (۲۵) حیض میں درد کہاں کہاں معلوم ہوتا ہے (۲۶) حیض آلودہ کپڑا دھونے سے دھبہ دور ہو جاتا ہے یا نہیں (۲۷) اگر کوئی سفید یا دیگر رنگ کی رطوبت بہتی رہتی ہو تو اس کا رنگ (۲۸) ہر وقت یا خاص وقت۔ گرم چیز سے بڑھتی ہے یا گھٹتی؟ (۲۹) حمل ہے تو کتنے ماہ کا۔ حمل کبھی گرا تو نہیں؟ (۳۰) کبھی حمل کے بعد کوئی بیماری تو نہیں ہوئی (۳۱) رحم میں سوزش رسولی ٹیڑھاپن وغیرہ (۳۲) خاوند کو کوئی مرض آتشک سوزاک وغیرہ تو کبھی نہیں ہوا (۳۳) خاوند بوقتِ جماع بہت جلد خارج ہو جاتا ہے تو ضرور لکھیں کیونکہ عورتوں کو بہت سے امراض خاوند کی اس کمزوری کی وجہ سے ہو جاتے ہیں (۳۴) جائے نہانی پر خارش وغیرہ (۳۵) دیگر کوئی خاص بات ٭

تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے

چھپا ہوا شدہ فارم تشخیص طلب فرمائیں

پتہ: کویراج ہرنام داس بی اے لاہور

ڈی اے وی کالج لاہور کے وسیع احاطہ میں

لاہور کے بڑے بڑے معزز رؤسا و شرفا کی موجودگی میں

یکم جون ۱۹۲۴ء کو

پنجاب کے مشہور وید

کویراج ہرنام داس بی اے آیوروید ودیا رتن لاہور

کو

ایک (۱) سونے کا تمغہ

اُن کی اعلےٰ طبی معلومات اور کامیاب علاج کی بنا پر دیا گیا

حاضرین میں سے چند ایک کے اسمائے گرامی حسب ذیل ہیں

(۱) آنریبل مسٹر جسٹس موتی ساگر جج ہائیکورٹ پریذیڈنٹ جلسہ (۲) آنریبل مسٹر جسٹس بخشی ٹیک چند ایم اے جج ہائیکورٹ لاہور (۳) آنریبل ڈاکٹر سر گوکل چند نارنگ ایم اے وزیر پنجاب گورنمنٹ (۴) پنڈت نانک چند ایم اے ایڈووکیٹ و ممبر لیجسلیٹو کونسل و گول میز کانفرنس لندن (۵) پروفیسر دیوی دیال وائس پرنسپل ڈی اے وی کالج لاہور (۶) رائے بہادر درگا داس ایم اے ایڈووکیٹ (۷) لالہ منشی لال بی اے انجینیر مال روڈ لاہور (۸) شفاء الملک حکیم فقیر محمد چشتی (۹) سردار بہادر سردار مہتاب سنگھ صاحب

لڑکا پیدا ہونے کا اصُول

مردوں میں سورج گُن (سورج کا وصف) زیادہ ہوتا ہے۔ عورت میں چندرما گُن (چاند کا وصف)۔ مرد سورج کی کرنوں کی مانند تیز اور جلال والے محنت کش اور سخت جان ہوتے ہیں عورتیں چاند کی کرنوں کی مانند ملائم طبیعت والی حسین نرم دل اور اولاد کے واسطے محبت کا جذبہ رکھنے والی ہوتی ہیں۔

اصُول یہ ہے کہ جب حمل میں سورج گُن کی زیادتی ہوگی تو اولادِ نرینہ ہوگی چندرما گُن کی زیادتی ہوگی تو لڑکی پیدا ہوگی حمل کے چوتھے ماہ بچے کے اعضاء الگ الگ بننے لگتے ہیں۔ اگر اس عرصہ کے اندر اندر سورج گُن بڑھایا جا سکے تو اولادِ نرینہ ضرور ہوگی۔

یُونانی آیورویدک حکمت میں سورج گُن اور چندرما گُن والی کئی خاص دوائیاں ہیں حمل کے تین مہینے کے اندر سورج گُن والی دوائی کا استعمال اگر حاملہ کو کرایا جائے تو اس کے اندر اندر سورج گُن بڑھانے سے اولادِ نرینہ ہوگی مجھے اس اصُول کا اور سورج گُن رکھنے والی دو چار جڑی بوٹیوں کا علم ہے اسی واسطے مجھے کامیابی ہو رہی ہے جن کی یہ خواہش ہو کہ اولادِ نرینہ پیدا ہو وہ تین ماہ ختم ہونے سے پہلے پہلے بلکہ حمل ٹھہرنے کے بعد جلد از جلد اس مطلب کی دوائی استعمال کریں۔ یہاں بعض لوگ سوال کرینگے (۱) کیا ایسی دوائیاں بھی ہیں جو اولادِ نرینہ پیدا کرنے میں کامیاب ہو سکیں؟ (۲) کیا نر یا مادہ اولاد خدا کے اپنے ہاتھ میں نہیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ایسی دوائیاں موجود ہیں کم از کم ایک دوائی کا تو مجھے کافی تجربہ ہے جو کئی سال سے استعمال کر رہا ہوں اور مالکِ دوجہاں کی مہربانی سے ہمیشہ ہی کامیابی ہوتی ہے تین دن ہی کھائی جاتی ہے قیمت پانچ روپیہ۔ پرماتما کے ہاتھ میں ہی سب کچھ ہے مگر پرماتما بھی امداد انہیں کی کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں۔ تدبیر کے بعد تقدیر نہیں دُعا کرتی خوش قسمتی انسان کے مُنہ میں بھی روٹی خود بخود نہیں چلی جاتی۔ دوائیاں بھی اسی پرماتما کی پیدا کی ہوئی ہیں ہر بیماری اور تکلیف کا علاج ہے انسان عقل سے کام لے یہ نُسخہ گورو مہاراج شری سوامی اکرشنانند جی سنیاسی نے اتھروید سے معلوم کیا ہے اور تجربے کے بعد مجھے بتایا۔ مجھے بھی اب اس کا کافی تجربہ ہو چکا ہے۔ (بندہ کویراج ہرنام داس)

ہدایت نامۂ خاوند باتصویر

(اخبار ملاپ کی رائے)

کویراج ہرنام داس بی - اے آیورویدوڈیارتن لاہور نے بڑی محنت تجربہ اور تحقیقات کے بعد ایک کتاب اُردو میں "ہدایت نامۂ خاوند" لکھی ہے یہ کتاب تمام ایسے آدمیوں کے لئے سرچ لائٹ اور سچے رہبر کا کام دے گی جو کہ شادی شدہ ہیں یا جن کی جلد شادی ہونے والی ہے۔ عورت اور مرد کے متعلق اس میں بہت سی مفید اور ضروری باتیں درج کی گئی ہیں۔ اور گرہست کو نبھانے کے نسخے لکھے گئے ہیں۔ یہ کتاب عام کتابوں کی طرح نہیں بلکہ انسانی دماغ اور دل کی کیفیت سے کما حقہ' واقف ہو کر اس میں تمام حالات کھولے گئے ہیں اس میں ملاپ کی تصاویر بھی ہیں +

بقول خواجہ حسن نظامی اس میں کچھ شرمناک باتیں بھی ہیں لیکن اُن کے جاننے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

لکھائی چھپائی عمدہ ہے - اردو - ہندی - گورمکھی میں چھپی ہے - قیمت ڈیڑھ روپیہ سب کتب فروش اور ریلوے بک سٹال بیچتے ہیں مصنف سے بھی مل سکتی ہے۔

یہ کتاب ایک لاکھ سے زیادہ تعداد میں فروخت ہو چکی ہے۔ اب تو شائد ہی کوئی نوجوان اس کے مطالعہ سے محروم رہا ہو۔ بھائی بھائی کو، باپ بیٹے کو، اور سسر داماد کو جہیز میں یہ کتاب دے رہے ہیں +

ہدائیت نامۂ بیوی

اس کتاب میں اُن تمام امور پر روشنی ڈالی گئی ہے جو ایک بیوی کو صحیح معنوں میں خاوند کے دِل کی ملکہ بناتے ہیں۔ سچ پوچھیو تو شادی کر لینے سے ہی عورت سُہاگن نہیں بن جاتی بلکہ کئی خاص خوبیاں ہی عورت کو سُہاگن بناتی ہیں۔ کسی بزرگ سے پُوچھا گیا "سُہاگن کون ہے؟" فرمایا

(۱) سو سُہاگن کہلائے جو پیا من بھائے یعنی جو خاوند کو خوش رکھنے کے چھبیس ۲۶ طریقوں پر دل و جان سے عمل پیرا ہو (۲) جو ساس سُسر جیٹھ۔ نند جیٹھانی وغیرہ سے عزّت پانے کے وُہ پندرہ اصُول جانتی ہو۔ جن پر عمل کرنے سے کبھی کسی کو اس سے شکائیت کا موقعہ نہیں ملتا (۳) جو خوبصورت بنے رہنے کے ۲۹ اصُول جانتی ہو (۴) جو گھر کے انتظام کے سِلسلے میں ۲۲ فرائض پُورے کرتی ہو (۵) جو بگڑی بات بنانا جانے۔

تمام طور پر عورتیں یہ سب باتیں کہاں جانتی ہیں؟ ہدائیت نامۂ بیوی کا مُطالعہ فرمائیں تو صحیح معنوں میں سہاگن بنیں۔ قیمت ڈیڑھ روپیہ اُردُو ہندی گورمکھی میں چھپی ہے

خاوند کا اِس بات میں سراسر فائدہ ہی فائدہ ہے
کہ وُہ بیوی کو ہدائیت نامۂ بیوی کا مُطالعہ کرائے

ہدایت نامہ پرورش بچگان

حاملہ زچہ اور بچہ کی غور و پرداخت

چھوٹے بچوں کی پرورش اور تربیت

کے متعلق جامع اور اَڑے وقت میں کام آنے والی نہایت مفید کتاب ہے۔ ہر شادی شدہ شخص کے لئے اس کتاب کا مطالعہ اتنا ضروری ہے جتنا بیوی بچوں کو ہمیشہ تندرست دیکھنے کی خواہش۔ اس کتاب کا ہر خانہ دار گرہستی کے گھر موجود رہنا سکھ شانتی کا بیمہ کرانا ہے۔ ضرورت پڑنے اس کتاب کی صحیح رہنمائی بیوی بچوں کو بہت سی آفات سے محفوظ رکھے گی۔ آنریبل ڈاکٹر سر گوکل چند نارنگ وزیر پنجاب گورنمنٹ رائے بہادر بی۔ آر سکسینہ ڈپٹی ہیلتھ افسر یو۔ پی۔ رائے بہادر کیپٹن بھنڈاری وغیرہ معزز و بیدار مغز اصحاب نے اس کتاب کی بہت تعریف فرمائی ہے۔

دیباچہ محترمہ بیگم شاہنواز رکن گول میز کانفرنس لندن نے تحریر فرمایا ہے۔ پونے چار سو صفحات کی ضخیم کتاب مجلد مصور بچاس تشریحی تصاویر قیمت صرف ایک روپیہ آٹھ آنے۔ اردو۔ ہندی میں چھپی ہے۔

سب کتب فروش اور ریلوے بک سٹال بیچتے ہیں

ہماری تازہ تصنیف

ہدائیت نامۂ صحت

صحت بڑھانے اور لمبی عمر بسر کرنے کے رازوں کا مجموعہ

جب کتاب لکھنا شروع کیا تھا تو وہم و گمان تک نہ تھا کہ ہدائیت نامۂ صحت اتنی مفید سبق آموز اور دلچسپ کتاب بن جائے گی صحت کے جملہ پہلوؤں پر روشنی ڈالتے اور زندگی کے ہر مرحلہ میں رہنمائی کرنے کے لحاظ سے یہ کتاب ہر عمر کے مرد اور عورت کے مطالعہ کے قابل ہے۔ کہتے ہیں "جان ہے تو جہان ہے" سچ پوچھو تو صحت ہی کا دوسرا نام جان ہے جان اور جہان دونو کا لطف ہدائیت نامۂ صحت کی ہدایات پر عمل کرنے میں ہے اس کتاب کی سادہ سادہ ہدایات میں صحت کی پیچیدہ سے پیچیدہ اُلجھنوں کا حل آپ کو ملیگا قیمت کچھ بھی نہیں محض سوا دو روپیہ

ہمسفر

یہ دلچسپ کتاب سفر میں یا تنہائی میں
ایک زندہ دل ساتھی کا کام دیگی۔ زندگی
کے مختلف پہلوؤں پر دلچسپ مضامین
کا مجموعہ ہے قیمت ۶؍ سب کُتب فروش
اور ریلوے بک سٹال بیچتے ہیں۔

محافظِ جوانی

چودہ سے اٹھارہ سال کی عمر بہت نازک
ہوتی ہے چال چلن کے لحاظ سے اسی عمر میں لڑکے
نیک یا بد بنتے ہیں آپکا کوئی عزیز اس عمر کا یا اِس
سے زیادہ عمر کا ہے تو اُسے "محافظِ جوانی" منگادیں
کتاب عملی ہدائیوں اور مفید نصیحتوں سے لبریز
ہے قیمت کُل ۱؍ اردو ہندی گورمکھی میں چھپی
ہے مصنّف یا کُتب فروشوں سے طلب کریں

ہماری تصانیف

پبلک کی رہنمائی کے لئے وقف ہیں

اور

ادویات کے اشتہارات سے پاک ہیں

آنریبل ڈاکٹر سر گوکل چند نارنگ سابق وزیر پنجاب گورنمنٹ

فرماتے ہیں "مجھے آپ کے ہدایت نامے مطالعہ کرنے کا موقعہ ملا۔ میں انہیں بہت مفید کتابیں سمجھتا ہوں۔ اس ملک کے مرد اور عورتوں کو ایسی راہنمائی کی بحد ضرورت تھی۔ اب طالب علموں کیلئے بھی ایک ہدایت نامہ لکھیئے۔ آپ کو اپنی قلمی خدمات جاری رکھنی چاہئیں"۔

کیپٹن محمد اکبر خان صاحب دہلی سے تحریر فرماتے ہیں

"میں نے ۱۹۲۸ء میں آپ کی کتب کا مطالعہ کیا۔ تب سے میں اپنے دوستوں رشتہ داروں ساتھی افسروں اور ماتحت سپاہیوں کو انکے مطالعہ کی ہدایت کرتا رہا ہوں۔ ان کتب کو میں اپنے کنبے کی اخلاقی جسمانی اور مجلسی ترقی کا سنگِ بنیاد تسلیم کرتا ہوں"۔

لالہ دھنی رام صاحب بھلا مالک بھلا شو کمپنی سول ایجنٹ

فلیکس فرماتے ہیں "میں آپ کی تصانیف کو کس قدر مفید سمجھتا ہوں اس کا اندازہ اسی بات سے لگا لیں کہ میں نے اپنے لڑکوں لڑکیوں اور بہوؤں کو اُن کی شادی کے موقعہ پر ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی کی ایک ایک جلد بطور تحفہ پیش کی"۔

اس دنیا میں

کون پورا ہے؟ کس میں کوئی کمی نہیں؟ کس کو کچھ جاننے کی ضرورت نہیں؟ یقین مانیئے کہ ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی کے مطالعہ سے مرد اور عورتیں اپنی معلومات میں بیحد اضافہ کرکے اپنی زندگی زیادہ سے زیادہ سکھی بنا لینگے قیمت ڈیڑھ روپیہ سب کتب فروش اور ریلوے بک سٹال بیچتے ہیں۔

آپ کے دل کی بات

خاوندوں نے اکثر کہا کہ "ویسے تو ہر طرح سے ہماری بیوی بہت ٹھیک ہے لیکن اگر فلاں فلاں بات بھی اس کی ٹھیک ہوتی تو کیا ہی اچھا ہوتا"۔ اسی طرح بیویوں نے اکثر کہا "ویسے تو ہر طرح سے بہت اچھا خاوند ملا ہے لیکن اگر فلاں فلاں نقص بھی نہ ہوتا تو کیا ہی اچھا ہوتا"۔

یقین مانیں کہ ہر دو کے دل کی مراد پوری ہو سکتی ہے اگر خاوند "ہدایت نامہ خاوند" اور بیوی "ہدایت نامہ بیوی" پڑھ کر اُن کی ہدایات پر عمل کریں۔ آج ہی خرید فرما کر اپنے جیون کو پر لطف بنائیے اور دل کی مراد حاصل کریں۔

ہم

دوائیوں کا اشتہار نہیں دیتے۔

اور نہ کسی مریض کا نام اشتہاروں میں دیتے ہیں

ہم

فہرست ادویات نہیں چھاپتے۔

جب تک

مرض کا مفصل حال نہ آئے ہم دوائی نہیں بھیجتے مریض کی صحت یابی اور ہماری نیک نامی کے لئے لازمی ہے کہ تمام حال مطابق فارم تشخیص ہمیں تحریر کیا جائے تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے

دواخانہ کا پتہ

کویراج ہرنام داس بی۔ اے بالمقابل اڈہ ٹانگہ لوہاری لاہور

[illegible] شاہ عالمی لاہور